

Inhalt

Die Freude und die „fetten Jahre“	11
Ein seelischer Kraftspender	17

Tipp 1: Über psychosomatische Zusammenhänge Bescheid wissen!

Eine „Schutzfolie“ des Organismus	24
---	----

Tipp 2: Die Aufmerksamkeit bewusst und sorgfältig lenken!

Wenn man Negatives erzählt	32
Wie findet man Positives?	39
Die Schatztruhe des Lebens	45
Der Hund im Spiegelkabinett	52
Vom „entweder“ und vom „oder“	58

Tipp 3: Möglichst auf Spekulationen verzichten!

Der Pfarrer und das Bohnerwachs	66
---------------------------------------	----

**Tipp 4: *Man halte gelegentlich inne
und starte sein Leben neu!***

Das Häuschen der „Großtante“	74
<i>Die Erstbesichtigung 78 – Der Beginn der Erneuerung 82 – Ein zersägter Schrank 88 – Seht her: Ich lebe! 93</i>	

**Tipp 5: *Löse täglich
das Rätsel des kleinen Glücks!***

Das Rätsel des kleinen Glücks	96
Über das Fehlen von Freude	101

**Tipp 6: *Genieße das Dasein,
solange du da bist!***

Tipp 6a: <i>Genieße dein eigenes Dasein!</i>	
Die Freude als Therapeutikum	108
Die Freude am Tun, Gestalten, Sich-Bewegen ...	110
Die Freude am Schauen, Lauschen, Denken	114
Tipp 6b: <i>Genieße das mitmenschliche Dasein!</i>	
Die Freude an gemeinsamen Unternehmungen ..	118
Die Freude an der „silent communication“ oder: Wie wohltuend eine gute Ausstrahlung ist	122
Die Freude an Konfliktlösung und Mediation ...	126
Die Freude an der Freude eines anderen	131

Tipp 7: ... auch ohne zu sehen!
Oder: Selbst wenn nicht der geringste Grund
zur Freude in Sichtweite ist – es gibt ihn!

Was ist stärker: Freud oder Leid?	136
Die Metapher der Engel	141
<i>Erste Erkenntnis 143 – Zweite Erkenntnis 145 –</i>	
<i>Dritte Erkenntnis 146</i>	
„Synchronisation in Birkenwald“	149
<i>Der Engel tritt auf 150 – Der Engel schützt nicht 150 –</i>	
<i>Der Engel wird nicht bewusst 151</i>	
 <i>Eigene Notizen</i>	 152
<i>Über die Autorin</i>	154
<i>Weitere Bücher der Autorin</i>	156