

# INHALT

## Vorwort

Die Lektionen meines Großvaters 9

## Lektion Eins

Wut ist ein Geschenk 19

## Lektion Zwei

Hab keine Angst,  
deine Stimme zu erheben 40

## Lektion Drei

Lerne die Einsamkeit schätzen 64

## Lektion Vier

Kenne deinen Wert 84

## Lektion Fünf

Lügen sind Ballast 106

## Lektion Sechs

Verschwendung ist Gewalt 122

**Lektion Sieben**  
Erziehe deine Kinder  
ohne Gewalt 146

**Lektion Acht**  
Demut ist Stärke 173

**Lektion Neun**  
Die fünf Säulen  
der Gewaltlosigkeit 198

**Lektion Zehn**  
Du wirst auf die Probe gestellt 220

**Lektion Elf**  
Lektionen für das Heute 240

**Nachwort**  
Das größte Glück 263

**Danksagung** 269