

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