

Inhaltsverzeichnis

Der Rest meines Lebens	9
Loslassen heißt das Zauberwort	16
Warum fällt uns das Loslassen so schwer?	24
Was hilft mir, loszulassen?.....	40
Was gewinnen wir beim Loslassen?	46
Was überhaupt sollen bzw. können wir loslassen?	55
Mein Schlussplädoyer	159
Kleines Nachwort.....	165