

INHALT

Vorwort	7
1 Stress	17
2 Ausgewogenheit	45
3 Langeweile	69
4 Erklären	99
5 Zusammensein	129
6 Teilen	161
7 Angst	189
8 Selbst	215
9 Disziplinieren	241
10 Glück	273
Hier ist eine Idee	303
Die vierzehn Achtsamkeitsübungen von Thich Nhat Hanh	305
Literatur	313
Quellen	317
Dank	319