

Inhalt

Einleitung 11

- 1 Die Sehnsucht nach Leichtigkeit 18**
Was uns beschwert
- 2 Halt mal kurz an 24**
Warum Pausen uns weiterbringen
- 3 Irgendwann ist jetzt 32**
Über Träume, Vorfreude und Mut
- 4 Dann ist das eben so 41**
Was die spanische Mentalität uns über Gelassenheit lehrt
- 5 Mich kann hier nichts aus der Ruhe bringen 48**
Über (innere) Ruhe
- 6 Ich habe mich geirrt 53**
Wie wir zugeben, dass wir falsch lagen
- 7 Etwas, was dich beschützt 58**
Sich Sorgen machen

- 8** Ich kann das, ich muss es nur noch lernen 63
Von Hilflosigkeit und Selbstvertrauen
- 9** Loslassen kann frei machen 69
Schönes gehen lassen
- 10** Ausflippen würde das Problem auch nicht lösen 76
Kollision mit einer Waschanlage
- 11** Ich kann mich nicht für dich freuen 83
Gefühle wahrnehmen und authentisch leben
- 12** Und dann? 87
Wie du Dating wieder leichter nehmen kannst
- 13** Mich fallen lassen 95
Übers Verlieben
- 14** Haben Sie gerade meinen Hund geschlagen? 99
Von der Kunst, nicht nachtragend zu sein
- 15** Ich nehme einfach mal das hier 105
Entscheidungsfreude
- 16** Süß und herzlich 112
Keine Pläne
- 17** Sonnenstrahlen 115
Gönnen können und Bewunderung
- 18** Radikale Akzeptanz 118
Die Kunst des Improvisierens