

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1. Die Kunst, mit den Augen zu weiden – sehen & staunen	20
2. Die Kunst, mit den Ohren zu schmausen – hören & lauschen	24
3. Die Kunst, ein Näschen für das Leben zu haben – riechen & duften	28
4. Die Kunst, dem Gaumen zu schmeicheln – schmecken & genießen	33
5. Die Kunst, mit der Seele barfuß zu laufen – spüren & fühlen	38
6. Die Kunst, ein echter Liebhaber zu sein – lieben & mögen	42
7. Die Kunst, ohne Stützen Fahrrad zu fahren – vertrauen & verlassen	47
8. Die Kunst, nach dem Aufwachen weiter zu träumen – sehnen & suchen	52
9. Die Kunst, auch im Unsinn noch Sinn zu vermuten – einsehen & nachsehen	57
10. Die Kunst, alle Tage Weihnachten zu feiern – denken & danken	62
11. Die Kunst zu schenken, statt nur an sich zu denken – geben & teilen	65

12. Die Kunst, die richtige Brille zu tragen – hellsehen statt schwarzsehen	69
13. Die Kunst, im Nebel Leben zu sehen – durchblicken statt einknicken	73
14. Die Kunst, auch den Ernst des Lebens nicht zu ernst zu nehmen – lächeln statt hecheln	77
15. Die Kunst, auch fleißig im Nichtstun zu sein – chillen statt drillen	80
16. Die Kunst, sein Gesicht im Spiegel anzulächeln – ja sagen statt verzagen	85
17. Die Kunst, das Kind im Mann/in der Frau zu entdecken – spielen statt sich schlecht zu fühlen	89
18. Die Kunst, das Glück an der Nase zu fassen – genießen statt vermiesen	94
19. Die Kunst, sein eigenes Leben zu leben – entfalten statt verkalken	100
20. Die Kunst mit jedem Tag jünger zu werden – reifen statt kneifen	105
21. Die Kunst, den Kopfsprung des Glaubens zu wagen – wagen statt klagen	109
22. Die Kunst, mit dem Tod einen Schnaps zu trinken – akzeptieren statt kapitulieren	114
23. Die Kunst, das Zeitliche segnen zu können – heimgehen statt untergehen	119
Epilog	122
Literatur	127