

## Inhaltsverzeichnis

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

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