

# Inhalt

Einleitung **11**

Sich nicht um das Morgen sorgen **19**

Nicht zurückblicken **29**

Vorurteilsfrei durch den Alltag **39**

Sich innerlich frei machen **51**

Leiden wahrnehmen und annehmen **65**

Herz, Hand und Fuß: Mit Jesus im Jetzt **77**

Shalom: Wie Jesus Frieden gibt – wie ich  
Frieden im Jetzt finde **89**

Ein Kapitel Paulus:  
„Haben, als hätte man nicht“ **101**

Resümee: Der Weg bleibt der Weg **113**