

# 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