

Inhalt

Vorwort	9
1. Einfach mal nichts tun	12
2. Keine Urteile fällen	14
3. Eine große Welt	16
4. Nicht alles „richtig“ machen	20
5. Ausgeschlafen sein	22
6. Abstand gewinnen	24
7. Zu den Fehlern stehen	26
8. Richtig auswählen	28
9. Keine Sorgen mehr	30
10. Sich dem Leben stellen	32
11. Niemand muss müssen	34
12. Selbstbewusst und bescheiden	36
13. Oben und unten	38
14. Von den Kindern lernen	40
15. Dem Glück nicht nachjagen	42
16. Zum Genießer werden	46
17. Genießen lernen	48
18. Gute Gesundheit	50
19. Eine kleine Abwechslung	52
20. Sich über ein Ergebnis freuen	54
21. Die innere Stimme hören	56
22. Den Ausweg wählen	58

23. Die richtige Sichtweise	60
24. Das Böse überwinden	62
25. Zweckfrei leben können	64
26. Positive Worte	68
27. Die eigenen Möglichkeiten nutzen	70
28. Eine eigene Meinung	72
29. Freie Zeit einplanen	74
30. Probleme zulassen	76
31. Verzichten lernen	78
32. Den Rhythmus des Lebens akzeptieren	80
33. Keine Angst, etwas zu versäumen	83
34. Grenzen setzen	85
35. Endlich anfangen	87
36. Ballast abwerfen	89
37. Immer wieder loslassen	91
38. Loslassen lernen	93
39. Erkennen, was <i>dran</i> ist.	96
40. Loslassen einüben	98
41. Die eigenen Pflichten überprüfen	100
42. Das Menschsein akzeptieren	102
43. Groß und klein	104
44. Langsamer, aber intensiver	106
45. Nicht jammern, sondern danken	108
46. Die Seele tanzen lassen	110
47. Sich für andere engagieren	112
48. Erfolg anders definieren	114

49. Immer locker bleiben	116
50. Alte Vorhaben hinterfragen	118
51. Zeit für das Wichtigste	120
52. Veränderung gestalten	122
53. Unterscheiden lernen	124
54. Großzügig sein	126
55. Freiheit bewahren	128
56. Einfach Mensch sein	130
57. Egoismus überwinden	132
58. Nur für heute	134
59. Die eigenen Schwächen akzeptieren	136
60. Mit den Tiefen leben	138
61. Spaß haben	140
62. Gute innere Bilder	142
63. Verletzungen heilen lassen	144
64. Niemals <i>alles</i> geben	146
65. Mit dem Geld haushalten	148
66. Die eigene Kraft nutzen	150
67. Das Gute erkennen	152
68. Weniger – aber dafür intensiver	154
69. Sich innerlich entrümpeln	156
70. Gottvertrauen	159
71. Schwere Zeiten akzeptieren	161
72. Nicht perfekt sein müssen	163
73. Endlich anfangen	165
74. Weniger essen	167

75. Verbotenes tun	169
76. Gefühle zulassen	171
77. Sich mitfreuen	174
78. Verlieren können	176
79. Nicht nach vorne drängeln	178
80. Staunen und sich freuen	180
81. Ein fröhliches Lächeln	184
82. Niemanden erziehen	186
83. Nichts erwarten und doch alles	188
84. Sich nicht ablenken lassen	190
85. Echte Fröhlichkeit suchen	192
86. Mit wenig zufrieden	194
87. Nur eine Sache	196
88. Nicht so verbissen	198
89. Vieles leichter nehmen	200
90. Von Herzen lachen	202
91. Selbst entscheiden	204
92. Sich Zeit nehmen	206
93. Alles hat seine Zeit	210
94. Ja sagen, Nein sagen	212
95. Sinnlose Dinge tun	214
96. Die Trauer annehmen	216
97. Sich selbst schützen	218
98. Öfter mal feiern	220
99. Zu sich stehen	222