

INHALT

4	Vorwort
6	Gemeinsam sein Vom miteinander Reden und miteinander Leben
20	Zufriedenheit genießen Ein erster Schritt zur Gelassenheit
32	Eines nach dem anderen Der Umgang mit der Zeit
44	Den Feierabend auskosten Die Kraft der Sonntagsruhe
56	Warten können Die Kunst der Vorfriede
68	Kindern etwas zutrauen Wie die Sprösslinge ins Leben hineinwachsen
80	Einfachheit lieben lernen Mehr als Kraut und Rüben
94	Das Alltägliche schätzen Was ein Laib Brot wirklich wert ist
104	Das ganze Tier essen Wer Steak sagt, muss auch Leber sagen
114	Mit wenig viel haben Die befreiende Kraft des Minimalismus
124	Aus wenig viel machen Die Kultur der Reparatur
136	Geschichten erzählen Vom Zuhören und Weitergeben
148	Den Moment erleben Warum uns Singen glücklich macht
158	Sterben gehört zum Leben dazu Der Umgang mit Trauer und Tod
170	Die Autorin
171	Anmerkungen
172	Quellenverzeichnis