

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 Vorfreude
- 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**