

INHALT

06

WORUM ES EIGENTLICH GEHT: UM DICH

Die Geschichten von der klugen Flugbegleiterin, von Omas Hausschuhen im Gemüsefach und von der armen Franziska, die den toten Vater ins Kühlhaus stellen wollte, bis sie aus dem Urlaub zurück wäre: auch keine Lösung. Außerdem geht es um das Nachdenken über ein Tabu: Willst du dir den Rucksack mit den neuen Aufgaben überhaupt umschnallen?

20

»MAMA, DU HAST RECHT.« ICH KOMME ZU DIR IN DEINE WELT. WIR KRIEGEN DAS HIN

Die Geschichte, als der Arzt meine Mama über einen Strich an der Wand springen ließ. Es ist das ultimative Zaubermittel: Sieh die Welt mit ihren Augen. Das bringt Frieden, Ruhe und endlich wieder Durchschlafen.

30

1. SÄULE SORG GUT FÜR DICH

Die Geschichte, wie sich der nette Herr vom Finanzamt Sorgen um mein Einkommen gemacht hat:
Hier geht es um deine Beziehungen. Und daneben auch um deine Ernährung, Bewegung – und deine Ruhe.
Und wo deine Oase der Ruhe sein könnte.

52

2. SÄULE

LOSLASSEN. GIB DEN WIDERSTAND AUF

Warum es keine wirklich gute Idee war, meine Mutter im Zimmer neben meiner Schwiegermutter unterzubringen und was das mit der Erstbesteigung des Mont Blanc zu tun hat.

Hier geht es ums ganz banale Entrümpeln – vor allem in deinem Kopf. Dort wirst du jede Menge Hexen vorfinden.

96

3. SÄULE

DIE VIER FREUNDE

Die Geschichte, wie die Tante mit dem besonders frommen Blick von meiner Mutter noch aus dem Sterbebett heraus eine gescheuert bekam:

Eins der hilfreichsten Kapitel in diesem fröhlichen Buch, in dem es um die vorzüglichen Wirkungen geht, die Großzügigkeit, Respekt, Geduld und Humor haben können.

122

FRIEDEN SCHLIESSEN

Und die letzte Geschichte, wie meine Mutter mit nur zwei Worten Frieden für ein ganzes Leben geschaffen hat:

Hier denken wir gemeinsam – und vielleicht überraschenderweise – auch über das Thema Dankbarkeit nach. Die bettet dich sanft, wenn es ans Ende geht. Und man kann sie üben wie das Einmaleins:
Diese Rechnung geht immer auf.