

Inhalt

Vorwort	8
1. Spiel mal wieder!	13
2. Brief an den Wandel	15
3. Pippi und Astrid	19
4. AndererZeits	21
5. Im Freundschaftsgarten	23
6. Gott und ich	25
7. Einrichten (im Leben)	29
8. Kraftquellen	33
9. Stärken-Experiment	35
10. Erlaubnis zum Neuanfang (auch außerhalb des 1.1.)	39
11. Körperlich	43
12. Aufgeräumt	45
13. Verwurzelt	49

14.	Das Kind in mir	53
15.	Einladung zum Leben (Zwischenspiel)	57
16.	Familienbande	59
17.	Unerwartet selbst überrascht	61
18.	Diskriminierung (aber gut gemeint)	65
19.	Expertin fürs kleine Glück	69
20.	Die Welt im Dreiklang	73
21.	Prioritäten und Pralinen	77
22.	Fail it 'til you make it!	81
23.	Der Wunsch ist nicht genug	85
24.	Routinen (unverbindlicher Vorschlag, individuelle Anpassung empfohlen)	87
25.	An Jokertagen	89

26. Allein, allein – ein Protokoll	91
27. Tauschhandel	95
28. Regieanweisung für die Angst	97
29. GNADE (ausbuchstabiert)	101
30. Luft nach oben	105
 Zum Nach- und Weiterlesen	 107