

INHALT

Vorwort	6
SEIN DÜRFEN	9
Ich hab' mich so an mich gewöhnt	10
Bleib, wie du bist?	13
Hätte ich damals doch	15
Das wollte ich schon immer einmal	17
Das Kind in mir wieder leben lassen	20
Ich bin ich. Ich kann nicht verloren gehen	22
Fest an etwas glauben	26
Warum Träume so wichtig sind	30
Leben annehmen, wie es ist	33
 LOHNENSWERTES KULTIVIEREN	 37
Sehnsucht	38
Herzensbildung	40
Freundlichkeit	43
Staunen lernen	45
Verinnerlichtes erinnern	47
Rituale	50
Dankbar sein	51
 MANCHES LASSEN	 55
Von der Gunst, kein Egoist zu sein	56
Glück durch Verzicht	59
Verzicht auf Streben nach vollkommener Erkenntnis	63
Verzicht aus Liebe	64
Auf Vollendung des Lebens verzichten	65

HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN	69
Die Gunst der Krisen	70
Was ist mir klar – und was nicht?	72
Was ist Angst und wie kann ich sie überwinden?	73
Was ist größer als das, was mich klein zu machen droht?	76
Was ist Stress und wie kann ich ihn lassen?	79
Was kann ich gegen mein ständiges Zerstreutsein tun?	81
Wie kann ich unabhängig werden vom Urteil anderer?	83
Vorurteile sollte ich vermeiden	85
Wie kann ich lernen, so wenig wie möglich Masken zu tragen?	87
Wie Partnerschaft gelingen kann	89
Ich muss nicht einsam bleiben	93
 UND NOCH	 101
Die Kultur der Wortsuche	102
Ist Gott eine Illusion?	103
Selbsterfahrung einmal anders	106
 Statt eines Schlusswortes	 109
Literatur	113
Quellennachweise	116
Informationen	117