

**Kapitel 1**  
***SEELENFRIEDEN. 8***

**Kapitel 2**  
***LIEBE. 44***

**Kapitel 3**  
***LERNEN, VERLERNEN,  
NEU LERNEN. 80***

**Kapitel 4**  
***KREATIVITÄT. 116***

**Kapitel 5**  
***WOHLBEFINDEN. 152***

**Kapitel 6**  
***AFFIRMATIONEN. 186***

Danksagung 222  
Über den Autor 224