

# Inhalt

---

<b>Zum Geleit</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>Im Überblick</b>	<b>10</b>
<b>Mit sich selbst sprechen</b>	<b>11</b>
<b>Was ist eine Lebenskrise?</b>	<b>14</b>
<b>Auf zu neuen Ufern!</b>	<b>18</b>
<b>Weggefährten</b>	<b>19</b>
<b>Im Überblick</b>	<b>19</b>
<b>Marc Aurel (121-180): Der Besonnene</b>	<b>21</b>
<b>Hildegard von Bingen (1098-1179): Die Visionärin</b>	<b>28</b>
<b>Djalal ad-Rin Rumi (1207-1273): Der Dichter</b>	<b>35</b>
<b>Teresa von Avila (1515-1582): Die Weise</b>	<b>42</b>
<b>Bettina von Arnim (1785-1859): Die Mutige</b>	<b>48</b>
<b>Leo Nikolajewitsch Tolstoi (1828-1910): Der Moralist</b>	<b>54</b>
<b>Albert Schweitzer (1875-1965): Der Humanist</b>	<b>61</b>
<b>Teilhard de Chardin (1881-1955): Der Evolutionäre</b>	<b>68</b>
<b>Kurt Tucholsky (1890-1935): Der Mahner</b>	<b>75</b>
<b>Nelson Mandela (1918-2013): Der Freiheitskämpfer</b>	<b>82</b>

<b>Selbsterkenntnisse</b>	<b>89</b>
<b>Im Überblick: Von Norden nach Süden</b>	<b>89</b>
<b>Offen bleiben</b>	<b>91</b>
<b>Maß halten</b>	<b>95</b>
<b>Geduldig sein</b>	<b>102</b>
<b>Im Überblick: Von Osten nach Westen</b>	<b>109</b>
<b>Demut üben</b>	<b>110</b>
<b>Sozial fühlen</b>	<b>114</b>
<b>Ethisch handeln</b>	<b>120</b>
<b>Sich erkennen</b>	<b>125</b>
<b>Global denken</b>	<b>131</b>
<b>Hoffnung bewahren</b>	<b>136</b>
<b>Literatur</b>	<b>147</b>
<b>Zum Autor</b>	<b>150</b>
<b>Nachwort und Dank</b>	<b>152</b>