

Inhalt

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

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