

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Teil I Glück einmal ganz logisch	
Glück einmal ganz logisch	9
Teil II Die HeartSmart-Methode	
Die HeartSmart-Methode	21
Was ich sehe, kann ich verändern	23
Raum schaffen für Neues	29
Selbstbeobachtung führt zu Achtsamkeit	39
Den größeren Funken zünden	47
Der eigene Vertrag macht verbindlich	59
Die Freundschaft mit der Angst	67
Ein volles Herz gibt von sich	71
Bewusstsein bringt Klarheit	91
Wählen können macht frei	99
Vom Herzen in die Beine	107

Wertschätzen schöpft Wert	115
 Teil III Das „Bigger Picture“	
Das „Bigger Picture“	125
 Schlusswort	
Fragen & Antworten	137
Der Autor	139
Literaturverzeichnis	141