

Inhalt

Vorwort	9
In der Dunkelheit die Chancen sehen	11
Sich mit der Angst anfreunden	17
Den Sorgen auf den Zahn fühlen	23
Sammlung erfahren	31
Fokus: den Blick schärfen	35
Humor: Lachen befreit!	41
Loslassen und Ballast abwerfen	49
Vergebung – für andere und für sich selbst	55
Ja sagen	61
Die Kraft der Dankbarkeit entdecken	67
Trost: der Lichtstrahl am Horizont	75
Hoffnung: So, wie es ist, hat es Sinn	81
Kraft: „Ich schaff das!“	87

Mut tut gut	93
Interesse bringt Farbe ins Leben	101
Aktivität: das Leben selbst gestalten	107
Erfahrung nutzen	113
Ich bin gut so, wie ich bin	121
Anderen begegnen	127
Vertrauen: fester Boden unter den Füßen	133
Veränderung wagen	139
Glück genießen	145
Sinn ist in uns, nicht außen	151
Gefühle: Lebendigkeit pur	157
Lust auf Leben!	161
Mitten im Leben	167
Achtsamkeit: ganz hier, ganz jetzt	173
Wunder warten überall	179
Zum Weiterlesen	187