

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Gedanken zu den Zeiten des Lebens 18
2. Verständnis für die Eigenheiten des
Alt- und Älterwerdens 26
3. Gewohnheiten, die das Leben
leichter machen 39
4. Genuss von Lüsten und Glück 47
5. Umgang mit Schmerzen und Unglück 58
6. Berührung, um Nähe zu spüren 68
7. Liebe und Freundschaft, um in ein Netz
eingebunden zu sein 76
8. Besinnung, um heiter und gelassen
zu werden 86
9. Ein Verhältnis zum Tod, um mit ihm
leben zu können 95
10. Gedanken zu einem möglichen Leben
nach dem Tod 106

Zum Autor 117