

*Alle Kapitel sind kurz gehalten,  
leicht verständlich und können in jeglicher  
Reihenfolge gelesen werden.*

Einleitung. ....	11
------------------	----

## **ACHTSAMKEIT**

### **15**

Festhalten. ....	17
Geistestraining. ....	19
Das Gesamtbild. ....	21
Das Leben ist ein Kuchenstück. ....	23
Weniger ist mehr. ....	25
Verlernen. ....	27
Sit Happens. ....	29
Wir sind die Opfer unserer eigenen Entscheidungen. ....	31
Utopie. ....	33
Hinterlasse keine Spuren. ....	35

## **LIEBE UND BEZIEHUNGEN**

### **37**

Liebe ist das Erkennen von Schönheit. ....	39
Wie eine gesunde Beziehung aussieht. ....	41
Mein Hochzeitstag. ....	43
Gefühle kontra Emotionen. ....	46

Verantwortungsbewusstsein in der Sexualität . . . . .	49
Ein kurzes Gespräch kann große Auswirkungen haben . . . . .	52
Die Heilkraft der Liebe . . . . .	55

## **RELIGION UND SPIRITUALITÄT**

### **57**

Eine einfache Definition von Gott . . . . .	59
Der göttliche Geist im Innern . . . . .	61
Die Gefahr heiliger Schriften . . . . .	62
Beten, meditieren oder beides? . . . . .	64
Nach ihrem Vorbild leben . . . . .	66
Karma. . . . .	68
Die Botschaft, nicht der Bote . . . . .	70
Buddhismus als Scheibenwischer. . . . .	73
Kindern beibringen, wie man denkt, und nicht, was man denkt. . . . .	78
Jeder ist dein Lehrer . . . . .	80
Ein Pseudoproblem mit der Goldenen Regel. . . . .	82

## **VERSTÄNDNIS**

### **85**

Das Gegenteil von dem, was du weißt, ist ebenfalls wahr. . . . .	87
Die Geschichten umschreiben, die wir uns selbst erzählen . . . . .	89
Des einen Wahrheit ist des anderen Gotteslästerung. . . . .	94

Reue .....	98
Lernen .....	100
Mittelweg.....	103
Die Schönheit von Grau.....	105
Leben und leben lassen.....	106
Wählen .....	109

## **ERFOLG**

### **111**

Wahrer Luxus .....	113
Karrieren werden überschätzt .....	115
Wann man gehen muss .....	117
Erfolg bedeutet, glücklich zu sein .....	119
Neudefinition von »genug« .....	121
Ein einfaches Leben .....	123
Wissen ist noch nicht einmal der halbe Weg.....	126

## **WUT, UNSICHERHEITEN UND ÄNGSTE**

### **129**

An der Wurzel unseres Leidens.....	131
Der Ursprung von Ärger, Wut und Zorn.....	134
Die beiden Wölfe .....	136
Behalte das Gegenmittel im Auge .....	138
Es ist nie zu spät .....	142
Sein Temperament zügeln .....	146
Unsicherheiten.....	148
Der Schmerz hinter unseren Ängsten .....	150

## IN DANKBARKEIT LEBEN

155

Dankbar für jeden Atemzug .....	157
Vorbeugung ist das beste Heilmittel .....	158
Formen von Gewalt .....	162
Du trägst die Verantwortung! .....	164
Warum Dankbarkeit so wichtig ist .....	166
Eine einfache Methode, Wandel zu bewirken .....	169
Gedanke, Worte und Taten .....	171
Das »Richtige« tun .....	173
Aktivismus .....	175
Beständigkeit .....	177
Die »Charta der Anteilnahme und des Mitgefühls« ..	179
Leichter gesagt als getan .....	182

*Die Absicht dieses Buches ist es,  
zu erwecken, zu erleuchten, zu bereichern und  
zu inspirieren.*