

INHALT

Einleitung von Anton Lichtenauer	7
Der Kern des Glücks – sei, der du bist <i>Nimm dich an,</i> <i>sei gut zu dir</i>	15
Es lohnt sich, die Tage zu leben <i>Nimm dir Zeit –</i> <i>gib deiner Seele Atem</i>	61
Gib deiner Arbeit Sinn <i>Von der rechten Balance</i>	129
Suche Tiefe in allen Beziehungen <i>Bleibe bei dir –</i> <i>sei ein Segen für andere</i>	179
Nimm deine Freunde als Geschenk <i>Resonanz der Melodien deines Herzens</i>	223

- Trau der Liebe –
und geh ihr auf den Grund
Nur mit dem Herzen siehst du gut 255
- Lass Verwandlung geschehen
Aus Krisen wird Reife und Wachstum 277
- Geh bis an deiner Sehnsucht Rand
Sehnsucht ist der Anfang
von allem 335
- Lebe statt gelebt zu werden
Entscheide Dich heute
für das Leben 359