

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>1 Perspektivwechsel</b>	<b>21</b>
<b>2 Eine sanfte Lehrerin</b>	<b>24</b>
<b>3 Veränderungen annehmen</b>	<b>28</b>
<b>4 Den Tod anerkennen</b>	<b>31</b>
<b>5 Überraschen Sie sich selbst</b>	<b>36</b>
<b>6 Jeder neue Tag ist schön</b>	<b>39</b>
<b>7 Flexibel sein</b>	<b>41</b>
<b>8 Über das Missverstandenwerden</b>	<b>45</b>
<b>9 Vogel und Stier</b>	<b>50</b>
<b>10 Die Entscheidung zum Glücklichsein</b>	<b>55</b>
<b>11 Was ein einziger Tag bewirken kann</b>	<b>58</b>
<b>12 Vom Ego lösen</b>	<b>60</b>
<b>13 Ruhens – handeln</b>	<b>66</b>

<b>14</b>	<b>Glaube</b>	<b>69</b>
<b>15</b>	<b>Zäune</b>	<b>73</b>
<b>16</b>	<b>Vorwärtsfließen</b>	<b>76</b>
<b>17</b>	<b>Freiheit</b>	<b>79</b>
<b>18</b>	<b>Dankbarkeit</b>	<b>82</b>
<b>19</b>	<b>Mitgefühl entwickeln</b>	<b>86</b>
<b>20</b>	<b>Hoffnung</b>	<b>93</b>
<b>21</b>	<b>Mut zur Aufrichtigkeit</b>	<b>95</b>
<b>22</b>	<b>Internetverbindung</b>	<b>98</b>
<b>23</b>	<b>Der Unsichtbare</b>	<b>101</b>
<b>24</b>	<b>Seien Sie einfach Sie selbst</b>	<b>104</b>
<b>25</b>	<b>Sich selbst lieben</b>	<b>109</b>
<b>26</b>	<b>Lektion auf einem Parkplatz</b>	<b>114</b>
<b>27</b>	<b>Türen öffnen</b>	<b>120</b>
<b>28</b>	<b>Großartigkeit</b>	<b>125</b>
<b>29</b>	<b>Meditation</b>	<b>128</b>
<b>30</b>	<b>Auf der Welt</b>	<b>132</b>
<b>31</b>	<b>Schritt für Schritt</b>	<b>135</b>
<b>32</b>	<b>Es ist erlaubt</b>	<b>138</b>
<b>33</b>	<b>Die Macht der Entscheidung</b>	<b>142</b>
<b>34</b>	<b>Regen, Regen und nochmals Regen</b>	<b>145</b>
<b>35</b>	<b>Auf die Plätze, fertig, los!</b>	<b>149</b>

<b>36</b>	<b>Denkanstöße der Natur</b>	<b>153</b>
<b>37</b>	<b>Respekt beginnt bei uns selbst</b>	<b>157</b>
<b>38</b>	<b>In eine neue Haut schlüpfen</b>	<b>161</b>
<b>39</b>	<b>Wegweiser</b>	<b>164</b>
<b>40</b>	<b>Ein neuer Anfang</b>	<b>169</b>
<b>41</b>	<b>Tipps zur Aufmunterung</b>	<b>173</b>
<b>42</b>	<b>Dreißig Sekunden</b>	<b>179</b>
<b>43</b>	<b>Gedanken und Verkehr</b>	<b>182</b>
<b>44</b>	<b>Die drei Soprane</b>	<b>186</b>
<b>45</b>	<b>Vom richtigen Zeitpunkt</b>	<b>189</b>
<b>46</b>	<b>Vielfalt und Farbe</b>	<b>194</b>
<b>47</b>	<b>»Was«, nicht »wie«</b>	<b>198</b>
<b>48</b>	<b>Wünsche im Wind</b>	<b>201</b>
<b>49</b>	<b>Das Wunder des Körpers</b>	<b>204</b>
<b>50</b>	<b>Auf die Worte achten</b>	<b>207</b>
<b>51</b>	<b>Zusammenarbeiten</b>	<b>210</b>
<b>52</b>	<b>Schluss mit den Sorgen!</b>	<b>213</b>
	<b>Nachwort: Leben ohne Reue</b>	<b>217</b>
	<b>Dank</b>	<b>220</b>