

Inhalt

Einleitung	7
1. Wie die Zeit vergeht	16
2. Leben ist Wandel – von Anfang an	42
3. Körper und Gesundheit	78
4. Beziehungen ändern sich – und brauchen Pflege	96
5. Zu sich selber finden	148
6. Sich der eigenen Seele öffnen	174
7. Zeit wird kostbar	198
8. „Endlich“ leben!	216
Schluss	242
Lebenskunst und Weisheit	
Anselm Grün als Autor	246
von Rudolf Walter	246
Literatur	252
Bildquellen	253