

Inhalt

Vorwort	6
SCHLICHT UND EINFACH GEMEINSCHAFT	
Vom miteinander Reden und miteinander Leben	9
DAS GLÜCK DER ZUFRIEDENHEIT	
Ein erster Schritt zur Gelassenheit	23
DER UMGANG MIT DER ZEIT	
Eines nach dem anderen statt alles auf einmal	34
AUSI SCHLUSS! FEIERABEND!	
Die Kraft der Sonntagsruhe	46
WARTEN KÖNNEN	
Die Kunst der Vorfreude	57
KINDERN ETWAS ZUTRAUEN	
Wie die Sprösslinge ins Leben hineinwachsen	68
EINFACH GUT ESSEN	
Mehr als Kraut und Rüben	81
UNSER TAGLICHES BROT	
Was es wert ist und wie es schmecken kann	96
DAS GANZE TIER ESSEN	
Wer Steak sagt, muss auch Leber sagen	106
BESCHEIDENHEIT IST EINE TUGEND	
Mit wenigen Dingen leben	115
MÜLL? GIBT'S NICHT	
Die Kultur der Reparatur	125
ERZAHL MIR WAS!	
Warum wir Geschichten brauchen	137
SINGEN, EINFACH SO!	
Warum es uns glücklich macht	148
STERBEN GEHÖRT ZUM LEBEN DAZU	
Der Umgang mit Trauer und Tod	158
Anmerkungen	171
Quellenverzeichnis	172