

# Inhalt

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

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

36	Denkanstöße der Natur	153
37	Respekt beginnt bei uns selbst	157
38	In eine neue Haut schlüpfen	161
39	Wegweiser	164
40	Ein neuer Anfang	169
41	Tipps zur Aufmunterung	173
42	Dreißig Sekunden	179
43	Gedanken und Verkehr	182
44	Die drei Soprane	186
45	Vom richtigen Zeitpunkt	189
46	Vielfalt und Farbe	194
47	»Was«, nicht »wie«	198
48	Wünsche im Wind	201
49	Das Wunder des Körpers	204
50	Auf die Worte achten	207
51	Zusammenarbeiten	210
52	Schluss mit den Sorgen!	213
	Nachwort: Leben ohne Reue	217
	Dank	221