

Inhalt

Vorwort	11
1. Gelassenheit: Jetzt oder nie!.....	13
2. Gelassenheit und Aufmerksamkeit zulassen!.....	39
3. Gelassen mit Vermögen und Zeit umgehen!	53
4. Gelassen den ersten Schritt wagen!.....	70
5. Gelassen leben – Leben genießen!	84
6. Gelassenheit durch Liebe erfahren!	96
7. Gelassen mit sich selbst umgehen!	118
8. Gelassenheit durch Sinnfindung entdecken!	135
9. Heitere Gelassenheit einüben!	153
Anmerkungen	167
Notizen.....	170