

Inhalt

Warum wir »unperfekt« stärker sind	7
--	---

Teil I: Gefangen

1. Die Verlockung – Fremden Zielen nachrennen	16
2. Der Schnitt – Die Verdrängung des Negativen	39
3. Der Preis – Einseitiges Glücksstreben	61
4. Der Irrtum – Glück in unserer Zeit und Kultur	85

Teil II: Frei

5. Der Einhalt – Bei uns selbst ankommen	112
6. Der Dialog – Verstehen, statt zu urteilen	136
7. Die Freiheit – Schmerzen nicht länger vermeiden ...	162

Teil III: Erfüllt

8. Annehmen – Ohne Plan erfüllter leben	188
9. Liebe – Wie wir freilassen	214
10. Erfüllung – Wohin wir weitergehen können	242

Dank	258
------------	-----

Anhang

Weitergehen	262
Eine Vision: Die Gespräche	265
Anmerkungen	279
Die Autorin	285