

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