

Inhalt

VORWORT 13

Kapitel I
INNEHALTEN 19

Warum bin ich so rastlos? 21
Enttäuscht dich das Leben, komm einen
Moment zur Ruhe 38

Kapitel 2
ACHTSAMKEIT 51

Schließe Freundschaft mit deinen Gefühlen 53
Wenn du niedergeschlagen bist 70

Kapitel 3
LEIDENSCHAFT 83

Sei nicht übereifrig 85
Möchtest du recht haben oder mit anderen
in Harmonie leben? 99

Kapitel 4
BEZIEHUNGEN III

Die Kunst, eine gute Beziehung zu führen 113
Der Weg des Verzeihens 133

Kapitel 5
LIEBE 147

Erste Liebe 149
Ich liebe deine Normalität 165

Kapitel 6
LEBEN 175

»Kannst du Kung-Fu?« 177
Drei befreiende Einsichten 191

Kapitel 7
DIE ZUKUNFT 207

Ein Wort der Ermutigung kann die Zukunft ändern 209
Wenn du deine Berufung suchst 226

Kapitel 8
SPIRITUALITÄT 239

Lang vermisste Cousins 241
Zwei spirituelle Richtungen in einer Familie 255

Epilog
DEIN URSPRÜNGLICHES GESICHT 265