

INHALT

Einleitung 7

Der innere Frieden als Voraussetzung
für Zufriedenheit 13

Zufriedenheit als Dankbarkeit, Genügsamkeit
und Einfachheit 23

Zufriedenheit und Anspruchsdenken 40

Satte Zufriedenheit und wahre Ruhe 57

Der zufriedene Mensch 66

Zufriedenheit mit dem Leben 81

Wege zur Zufriedenheit 88

Der Weg der Stoa 88

Psychologische Wege 97

Spirituelle Wege 103

Friede mit Gott 113

Wahrhaft zufrieden 122

Literatur 125