

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