

Einleitung	4
Was ist eigentlich Gelassenheit?	7
Sorge gut für dich	10
Liebe, was du tust	21
Sei nachsichtig	26
Lass los	34
Bleib fokussiert	39
Finde innere Ruhe	46
Nimm Herausforderungen an	51
Übe Geduld	57
Wertschätze, was du hast	65
Entwickle Vertrauen	71
Entdecke deine Kraftquellen	78
20 Tipps für mehr Gelassenheit	81
Fazit: Gelassenheit kann man lernen	86
Bücher, die weiterhelfen	88
Zur Autorin	89