

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung	13
Wanderwege – Lebenswege – Denkwege	23
Gesundheit und Glück	40
Den Schritt anhalten	49
Sich besser kennenlernen	59
Dankbar und bescheiden werden	76
Das richtige Maß finden	90
Natur spüren und sich an ihr erfreuen	97
Zur inneren Ruhe finden	118
Die Freude am Leben stärken	127
Vom Glück des Wanderns	135
Das einfache Leben	146
Gelassen und duldsam leben	165
Die Vergänglichkeit annehmen	181
Die Menschen lieben	210
Schluss	219
Literaturverzeichnis	221
Die zitierten Philosophen	226
Dank	233
Anmerkungen	235