

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	7
WAS DIE ZUVERSICHT BLOCKIERT	13
1. Stolperstein: Was ist eigentlich der Punkt?	13
2. Stolperstein: Nur keine Überraschungen!	19
3. Stolperstein: Der Wunsch nach einem Rundum-sorglos-Paket	23
4. Stolperstein: Warum ein halbiertes Leben nicht rund wird	26
WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLEN WIR UNS?	29
1. Beide behalten recht: Die Optimisten und die Pessimisten	29
2. Wirkliche Utopien	33
WAS ZUVERSICHT IST	37
1. Augen auf und durch!	37
2. Die Kraft der Zuversicht	42
3. Renaturierung der Seelenlandschaft	48
ZUVERSICHT WOHNT IM KÖRPER	53
1. Vom Wert der aufrechten Haltung	53
2. Nicht von Sinnen sein	56
3. Im Fluss des Lebendigen	59
4. Wenn ich gehe, geht's mir gut	62

5. Ich schraube, also bin ich.....	64
6. Durch einen guten Rhythmus intakt bleiben.....	67
7. Von der Weisheit einer Schafhirtin.....	71
WAS DIE ZUVERSICHT NÄHRT	77
1. Aus der Erinnerung schöpfen	78
2. Der Spur der Freude folgen	83
3. Sich mit der Unsicherheit anfreunden.....	89
4. Wir brauchen einander.....	98
5. Sinn-gemäß leben	105
6. Im Großen und Ganzen verbunden.....	112
ZUVERSICHT IN KRISENZEITEN:	
EIN WANDLUNGSPROZESS.....	119
1. Emotionen wahrnehmen und ausdrücken	124
2. Bestandsaufnahme	127
3. Am Tiefpunkt	132
4. Was tun?	140
5. Entschieden – handeln!.....	142
6. Beschenkt	145
Dank.....	151
Ausgewählte Literatur.....	153
Vita	155
Quellen	156