

Inhalt

Einleitung	7
Wie die Zeit vergeht	17
Leben ist Wandel – von Anfang an	37
Körper und Gesundheit.	61
Beziehungen ändern sich – und brauchen Pflege.	77
Zu sich selber finden	123
Sich der eigenen Seele öffnen.	141
Zeit wird kostbar.	155
„Endlich“ leben.	167
Schluss	185
Literatur	189