

INHALT

Mein Anfang	11
Teil eins: Weniger	13
1. Überflutet und unruhig	15
2. Verführt und verletzt	38
3. Beschwert und belastet	64
4. Getrieben und gedrängt	92
Teil zwei: Mehr	117
5. Achtsamer im Heute	119
6. Genussvoller im Alltag	142
7. Großzügiger im Leben	167
8. Zentrierter im Glauben	190
Anders leben geht (fast) immer	216
 Danke	 223
Literatur	224
Anmerkungen	227