

INHALT

VORWORT	6
WERTE, DIE FÜR JEDEN EINZELNEN WICHTIG SIND	9
Verantwortung übernehmen	10
Ehrlich und aufrichtig sein	15
Mit Bedacht handeln	18
Achtsamkeit gegenüber sich selbst	23
Solidarisch gegenüber anderen	26
Friedfertig statt konfliktbereit	30
Verzeihen können	34
Gar nicht unmodern: Bescheidenheit	39
Wahrhaftig sein heißt authentisch sein	42
Maß halten	47
WERTE, DIE DAS LEBEN MIT ANDEREN BEREICHERN	51
Dem anderen Respekt zollen	52
Freiheit – ein Grundrecht	57
Geduldig sein mit sich und anderen	60
Toleranz üben	64

Vertrauen heißt, einander die Treue zu halten	68
Das Glück der Freundschaft	72
Die Liebe – ein Geschenk	76
Dankbar für die großen und kleinen Freuden	80
Barmherzig und hilfsbereit	85
Andere motivieren und fördern	88
 WERTE FÜR EIN AUSGEGLICHENES UND ZUFRIEDENES LEBEN	93
Zuverlässigkeit gibt anderen Sicherheit	94
Beständig statt ständig unterwegs	98
Gerechtigkeit	102
Gelassenheit kann man lernen	106
Wer zufrieden ist, ist glücklich	111
Aufmerksamkeit schenken	114
Gemeinsinn – Für die Gemeinschaft da sein	119
Gastfreundschaft	123
Positiv denken	126
Lebensfreude beflügelt	130
 ZUR AUTORIN	135