

# INHALT

VORWORT .....	6
WERTE, DIE FÜR JEDEN INDIVIDuellen WICHTIG SIND .....	
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 .....	
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