

Inhalt

1	Einleitung	9
	Vorbemerkungen	9
	Danksagung	12
	Was ist wichtig?	13
	Was braucht man, um zufrieden zu sein?	16
2	In Gemeinschaft und miteinander	17
	Gemeinschaft und Geborgenheit	17
	Weggefährten	20
	Geborgenheit	21
	Spiegelung und Unterstützung	22
	Umgang mit anderen	24
3	Gefühle	29
	Zuneigung	29
	Einsamkeit und Hingabe	32
	Nähe	33
	Gedanken gegen Gefühle	41
	Sinnlichkeit	49
	Genuss	57
	Neugier	62
4	Aktiv tätig sein	63
	Aufschieben	63
	Berufswahl	68
	Erfolg	78
	Selbstwirksamkeit	83
	Herzblut und Leidenschaft	85

Chaos	88
Zeit und Geld	90
5 Verantwortung und Selbstfürsorge	93
Authentisch sein	93
Mut	98
Fürsorge und Selbstfürsorge	99
Arbeiten so entspannt wie Ameisen	102
Sicherheit in sich selbst	105
6000 Euro sind genug	108
Win-win-Situationen	109
6 Selbstsabotage	113
Besitz	113
Eine Rolle spielen	115
Überlegenheit	120
Respektlosigkeit	121
Unachtsamkeit	124
7 Menschlich werden	127
Respekt vor dem Schwachen	127
Zeit und Geduld	128
Langsamkeit	130
Wichtiges zuerst	132
Bescheidenheit und Demut	134
Der Sinn des Lebens	137
Was ist Glück?	140
Literatur	143