

Inhalt

- 10 Einleitung
- 13 Ich hetze dem Leben hinterher
- 23 Auf der Suche nach den Quellen der Kraft
- 35 In der Wüste – Schweigen und Hören
- 47 In der Tiefe angekommen – Gott entdecken
- 57 Das Leben bilanzieren
- 67 Was mir guttut – was mir schadet
- 79 Gesund werden – achtsam mit mir und anderen
- 93 Schöpferisch arbeiten – eigene Werte setzen
- 105 Das Dunkle akzeptieren
- 119 Seelenglück finden
- 132 Was mir wichtig ist