

# 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