

INHALT

Vorwort	1
Kintsugi als Lebenseinstellung	3
<i>Die Philosophie der Kunst</i>	6
<i>Warum wir Fehler als schlecht ansehen</i>	7
<i>Woher kommt die Sucht nach Verurteilung?</i>	11
Der verschlungene Pfad des Lebens	17
<i>Von Schicksalen, späten Anfängen & scheinbar verbauten Lebenswegen</i>	20
<i>Verschlüsselte Botschaften des Lebens</i>	25
<i>Alles macht Sinn</i>	32
Aufgaben, an denen wir wachsen	35
<i>"Nichts ist so schlecht, damit es nicht für irgendetwas gut ist"</i>	38
<i>Die Wachstumsaufgaben im eigenen Leben anerkennen</i>	43
<i>Aufgaben in Stärken umwandeln</i>	45
Warum wir jetzt gerade am richtigen Ort sind	49
<i>Zwischen Trauer und Verwirrtheit</i>	53
<i>Wie wir wachsen können</i>	57
<i>Dankbarkeit</i>	67

Warum es keine zeitlichen Grenzen gibt – Leben
im eigenen Tempo 79

*Warum die Gesellschaft implizite Regeln für Lebensereignisse
vorgibt 82*

Das Leben findet im individuellen Tempo statt 84

Warum man nur mit sich selbst konkurriert 89

Ikigai: Mit dem Sinn des Lebens gehen 91

Im Einklang mit sich selbst 96

Der Welt die eigenen Gaben schenken 100

Der Botschaft des Herzens folgen – The highest excitement 102

„Fehler gibt es nicht“ – Das Schmieden mit dem
Gold des Lebens 106

Wie bemessen wir Fehler? 107

Sich selbst verzeihen 110

Was scheinbare Fehler & Krisen uns gelehrt haben 114

Gut gerüstet in die Zukunft 116

Lache dem Leben entgegen: Die wärmenden
Strahlen der Sonne 121

Positive Resonanz und zwischenmenschliche Beziehungen 123

Lache zuerst, und das Leben wird dir folgen! 130

Yoga- Sonnen-Flow: Aufrichtung & Lebensausrichtung 134

Kintsugi Meditation: Ihre Kernqualitäten	138
Ihr neues Leben meistern	142
<i>Mit Sprache Realität erschaffen</i>	144
<i>Kraftvolle Routinen für ein energetisches Leben</i>	148
<i>Nährende Beziehungen</i>	151
<i>In der Liebe sein</i>	157
Bonus: Kintsugi Handwerkskunst DIY: Wunderschöne & einzigartige Kunstwerke	160
<i>Wissenswertes zur Technik</i>	161
<i>Schritt-für Schritt-Anleitung</i>	163
Nachwort	164