

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
<i>Warum die Gesellschaft implizite Regeln für Lebensereignisse vorgibt</i>	82
<i>Das Leben findet im individuellen Tempo statt</i>	84
<i>Warum man nur mit sich selbst konkurriert</i>	89
Ikigai: Mit dem Sinn des Lebens gehen	91
<i>Im Einklang mit sich selbst</i>	96
<i>Der Welt die eigenen Gaben schenken</i>	100
<i>Der Botschaft des Herzens folgen – The highest excitement</i>	102
„Fehler gibt es nicht“ – Das Schmieden mit dem Gold des Lebens	106
<i>Wie bemessen wir Fehler?</i>	107
<i>Sich selbst verzeihen</i>	110
<i>Was scheinbare Fehler & Krisen uns gelehrt haben</i>	114
<i>Gut gerüstet in die Zukunft</i>	116
Lache dem Leben entgegen: Die wärmenden Strahlen der Sonne	121
<i>Positive Resonanz und zwischenmenschliche Beziehungen</i>	123
<i>Lache zuerst, und das Leben wird dir folgen!</i>	130
<i>Yoga- Sonnen-Flow: Aufrichtung & Lebensausrichtung</i>	134

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