

Inhalt

Prolog: Wir haben etwas gemeinsam	11
Zeit für was Neues	16
Das Geschenk deines Lebens	19
Das Geheimnis des Hier und Jetzt	27
Plötzlich neu	27
Warum der Moment nichts ist – und doch alles	29
Der Gedanken-Schrank	33
Die Zeitformen des Lebens	35
Der Weg der Veränderung: Was im Leben wichtig ist	45
Kleine Schritte	46
Große Schritte	53
Riesenschritte	55
Wie wir lernen, dem Leben zu vertrauen	61
Dem Zufall Möglichkeiten schenken	65
Ich entscheide mich für mich	67
Alles beginnt in Dir	70
Von der Berechnung des Unberechenbaren	74
Leben wird aus Mut gemacht	83
Die Bühne deines Lebens	83
Mut ist der Anfang	88
Wenn Mut auf Zufall trifft – Komm ein Stück mit auf meinem Weg	92

Der Mut des Augenblicks – Die dunklen Türen	95
Die vier größten Hindernisse auf deinem Weg	105
Sanfte Verführerin: Über die Komfortzone	110
Der Abstand zwischen Wunsch und Wirklichkeit	115
Ich brauche Hilfe... ..	120
Schaffe ich das? Warum das Scheitern kein Versagen ist	130
Weil jeder Tag zählt (1)	139
Was bleibt von einem Leben?	140
Der große Abschied	145
Eine Reise in die Zukunft	148
Ein neuer Anfang	153
Dein nächstes Honigglas	154
Die Verwandlung der Leere	157
Die 8 Geheimnisse eines erfüllten Lebens	163
Der Weg der Leichtigkeit	164
Proviant	167
Weil jeder Tag zählt (2)	173
Besonders	179
Was sonst noch wichtig ist... ..	180
Empfehlungen zum Weiterlesen für dich	181
Extras und weiterführende Materialien	183
Das Buch des Lebens – Inspirierende Geschichten über den Sinn des Lebens –	186