

Inhalt

Einführung	9
Prolog ... es ist die Reise, die am Ende zählt ...	11

I. RÜSTZEUG FÜR DEN PERSPEKTIVENWECHSEL

1. Wir werden nicht besser, wir werden freier	23
2. Unvollkommenheit ist menschlich	35
3. Wahrhaftigkeit – furchtlos der Wahrheit zugeneigt	39
4. Frieden durch eine Kultur der Wertschätzung	46
5. Über das Annehmen. Einfache Übung – schwer zu meistern	52
6. Die Sehnsucht nach Vertrauen	58
7. Willenskraft – ganz entspannt am Ball bleiben	69
8. Eine Hommage an die Achtsamkeit	76

II. SCHWIERIGE WEGSTRECKEN MEISTERN

9. Die Kunst des Scheiterns	83
10. Eine alte Lehre respektieren und die eigene Kultur nicht verleugnen	97
11. Ansichten über sich selbst zulassen und wieder auflösen	103

12. Schönes schläft im Schatten – vom weisen Umgang mit Emotionen	109
13. Wo die Angst ist, da geht's lang	121
14. Die Weisheit des Herzens nicht vergessen	129
15. Mitgefühl – dem Leiden begegnen und die innere Kraft bewahren	140
16. Grenzen beim Helfen	147
17. Nach Erreichen des Gipfels kommt der Abstieg	157
18. Integration ist Überwindung	164
 Epilog ... und immer (noch) unterwegs ...	 171
 Danksagung	 179
Literatur	181
Über die Autorin	184