

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Prolog ... es ist die Reise, die am Ende zählt ...</b>	<b>11</b>

## **I. RÜSTZEUG FÜR DEN PERSPEKTIVENWECHSEL**

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

## **II. SCHWIERIGE WEGSTRECKEN MEISTERN**

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

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