

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – ein Wegbegleiter durch das Buch	8
<hr/>	
1 Luise lacht gerne – oder: Über die Kraft von Glücksmomenten	16
<hr/>	
<i>Die Heilkraft des Lachens</i>	18
<i>Lachen befreit</i>	19
<i>Über sich selbst lachen können</i>	20
<i>Lächeln, die kleine Schwester des Lachens</i>	21
<i>Glücksmomente selbst schaffen</i>	21
2 Uwe kümmert sich – oder: Vom rechten Maß an Verantwortung	24
<hr/>	
<i>Die Leichtigkeit der Verantwortung</i>	26
<i>Belastungen erkennen und abbauen</i>	26
<i>Verantwortung achtsam vorleben</i>	28
3 Louis, allzeit bereit – oder: Über die Lust zu helfen	31
<hr/>	
<i>Die Freude der Hilfsbereitschaft</i>	33
<i>Helfen und Geben – heute noch gefragt?</i>	34
<i>Vom Helfen und Geben im Alltag</i>	35
<i>Hilfe tut nicht immer gut</i>	36
<i>Konstruktives Helfen</i>	36

4	Christina wundert sich – oder: Vom Ehrlich-zu-sich-selbst-Sein	39
	<i>Das Geschenk des Spiegels</i>	42
	<i>Wer im Glashaus sitzt – vom Bewerten und Beurteilen</i>	42
	<i>Empathie wachsen lassen – Verständnis entwickeln</i>	44
	<i>Ehrlich und authentisch sein</i>	45
5	Die Tochter von Frau Schmittke-Böhmert – oder: Von den geistigen Schubladen und ihren Tücken	47
	<i>Die ungetrübte Wahrnehmung</i>	49
	<i>Vom Schubladendenken</i>	50
	<i>Geistige Schubladen und Emotionen</i>	50
	<i>Anderen eine Chance geben</i>	51
6	Tobias fühlt sich angenommen – oder: Das Unabänderliche akzeptieren	54
	<i>Die Erleichterung durch Annahme</i>	56
	<i>Akzeptanz aufbauen</i>	57
	<i>Widerstände aufgeben</i>	58
	<i>Nicht „nicht“ sagen und kostbare Momente nutzen</i>	59
7	Paul mag schwarz – oder: Von den dunklen Seiten in uns	61
	<i>Die Akzeptanz der Schattenseiten</i>	64
	<i>Vom Ignorieren und Verdrängen</i>	64
	<i>Durch Auseinandersetzung wachsen</i>	65
	<i>Emotionen mit Märchen bearbeiten</i>	66
8	Svenja will zu Ende spielen – oder: Vom Umgang mit der Gegenwart	69
	<i>Das Leben im Jetzt</i>	71
	<i>Von der Einteilung der Zeit</i>	72

Vom ständigen Gedankenstrom	73
Über den Atem den Augenblick wahrnehmen	74

9 Yannick will es wissen – oder: Von der Antriebskraft der Neugier **77**

<i>Die Energie der Neugier</i>	79
Vom Neuen und der Gier danach	80
Neugier – das beste Anti-Aging-Mittel	81
Neugier – der Motor fürs Lernen	82
Von der Bereitschaft zur Veränderung und dem Verzicht auf Langeweile	83

10 Frieda trödelt – oder: Vom Potenzial der Langsamkeit **85**

<i>Die Antriebskraft der Langsamkeit</i>	88
Wenn uns Langsamkeit auf die Nerven geht	88
Gefühle brauchen Zeit	89
Unser Körper braucht Zeit	90
In der Ruhe liegt die Kraft – Langsamkeit beginnt im Kopf	91

11 David ist glücklich – oder: Von den tausend Gründen, dankbar zu sein **94**

<i>Die „Anziehungskraft“ der Dankbarkeit</i>	96
Gründe, dankbar zu sein	97
Dankbarkeit fällt manchmal schwer	98
Dankbar sein für harte Lektionen	98
Dankbarkeit „trainieren“	100
Wir ernten, was wir säen	101

Nachwort **103**
