

# INHALT

## **EINLEITUNG**

Willkommen im Augenblick! 9

## **ERSTES KAPITEL**

Der Aufbruch ins zweite Leben 15

## **ZWEITES KAPITEL**

Die Entdeckung des Unterwegs 53

## **DRITTES KAPITEL**

So viele Umwege ins Hier und Jetzt! 89

## **VIERTES KAPITEL**

Mit Mut ins Vertrauen 113

## **FÜNFTES KAPITEL**

Der Weg vom Kopf ins Herz 135

## **SECHSTES KAPITEL**

Die Vertagung der eigenen Vergänglichkeit 177

## **SIEBTES KAPITEL**

Von Ziel zu Ziel 201

## **ACHTES KAPITEL**

Hinter dem Horizont 225

Dank 236

Anmerkungen 238

Kontakt 239