

# Inhalt

Vorwort .....	5
Einleitung .....	7
<b>1</b> Leben ist Geschenk .....	11
Ein Stück von mir .....	11
Das Geschenk des Lebens .....	14
Dankbarkeit .....	18
Exkurs: Hingabe und Vertrauen – vom spirituellen Charakter des Schenkens .....	22
<b>2</b> Last und Lust .....	31
Der Sinn von Geschenken .....	33
Zeit und Zuwendung .....	37
Symbolische Geschenke .....	40
Das liebe Geld .....	50
In letzter Minute .....	58
<b>3</b> Die Kunst des Schenkens .....	61
Unterschiedliche Empfänger .....	62
Gelegenheiten und Anlässe .....	72

Achtsam schenken .....	74
Vorbereitung .....	78
Verpackung .....	84
Übergabe .....	88
<b>4</b> Wenn's nicht gefällt .....	93
Unpassende Geschenke .....	94
Balance halten .....	96
Mit Enttäuschungen umgehen .....	97
Ehrlichkeit und Taktgefühl .....	99
Darf man Geschenke zurückgeben? .....	100
<b>5</b> Mich selbst beschenken? .....	103
Selbstfürsorge lernen .....	105
Genießen dürfen .....	111
Wünsche nachholen .....	115
Zum Abschluss .....	118
Danksagung .....	120
Verzeichnis der Reflexionen und Anregungen .....	121
Zum Nach- und Weiterlesen, -hören und -sehen .....	122