

Inhaltsverzeichnis

01	Vorwort	5	
02	Von der Reinheit und der Liebe zu den Flecken		10
03	Vom Verlieren und Gewinnen	14	
04	Faste mal anders!	18	
05	Sei vollkommen, aber nicht perfekt!	21	
06	Mach etwas stattdessen!	24	
07	Schwächen in der römischen Kurie...	27	
08	Befreiende Wege vom Müssen zum Dürfen		57
09	Aufatmen und weitergehen	61	
10	In der Morgendämmerung	69	
11	Vierzehn heilsame und österliche Ermutigungen		72
12	Die zweitbeste Lösung	92	
13	Armer schwarzer Kater!	99	
14	Geh in die Selbstermächtigung	105	
15	Wenn das Leben einfach wird	109	
16	Ich bin enttäuscht! Und nun?	111	
17	Alles neu macht der Mai	116	
18	Die Kunst, Lakritzschnecken zu vermehren		120
19	Nährende Worte für deine innere Stimme		125
20	Das kleine Glück genießen!	131	
21	Ich packe meinen Koffer und nehme ... mit		135
22	Welches Kuckucksei brütest du aus?	140	
23	Gott ist in uns daheim, wir sind in der Fremde.		143
24	Liebeskummer lohnt sich doch...	146	
25	Das Leben als Weg...	150	
26	Aufgetankt?	154	
27	Danke!	157	
28	Wenn die Erschöpfung kommt	160	
29	Reißt du Bäume aus oder pflückst du Gras?	163	
30	Hingabe – oder die Kunst, Kastanien zu sammeln		167
31	Weite deinen Freiraum!	171	
32	Auf der Suche nach dem eigenen Platz im Leben		174
33	Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde		177
34	Steh auf!	181	
35	Sag einfach mal Nein!	184	

36	Verdichtete Zeiten	187	
37	Rückwärtslesen oder die Kunst des Wiederkäuens		191
38	Vom Aufbrechen und Ankommen	196	
39	Wohin an Heiligabend?	199	
40	Der Caganer an der Krippe	201	
41	An der Schwelle des neuen Jahres	206	
42	Ein irischer Segen zum neuen Jahr	210	
43	Glückseliges neues Jahr!	215	
44	Nicht das Erlebte prägt uns, sondern die Deutung		218
45	Vertrau deinen Impulsen!	221	
46	Das Geheimnis des Lebens	225	