

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	7
WAS DIE ZUVERSICHT BLOCKIERT.....	13
1. Stolperstein: Was ist eigentlich der Punkt?.....	13
2. Stolperstein: Nur keine Überraschungen!.....	19
3. Stolperstein: Der Wunsch nach einem Rundum-sorglos-Paket	23
4. Stolperstein: Warum ein halbiertes Leben nicht rund wird	26
WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLEN WIR UNS?.....	29
1. Beide behalten recht: Die Optimisten und die Pessimisten	29
2. Wirkliche Utopien	33
WAS ZUVERSICHT IST	37
1. Augen auf und durch!.....	37
2. Die Kraft der Zuversicht	42
3. Renaturierung der Seelenlandschaft	48
ZUVERSICHT WOHNTE IM KÖRPER.....	53
1. Vom Wert der aufrechten Haltung.....	53
2. Nicht von Sinnen sein	56
3. Im Fluss des Lebendigen	59
4. Wenn ich gehe, geht's mir gut.....	62

5. Ich schraube, also bin ich.....	64
6. Durch einen guten Rhythmus intakt bleiben.....	67
7. Von der Weisheit einer Schafhirtin.....	71

WAS DIE ZUVERSICHT NÄHRT77

1. Aus der Erinnerung schöpfen.....	78
2. Der Spur der Freude folgen.....	83
3. Sich mit der Unsicherheit anfreunden.....	89
4. Wir brauchen einander.....	98
5. Sinn-gemäß leben.....	105
6. Im Großen und Ganzen verbunden.....	112

ZUVERSICHT IN KRISENZEITEN:

EIN WANDLUNGSPROZESS..... 119

1. Emotionen wahrnehmen und ausdrücken.....	124
2. Bestandsaufnahme.....	127
3. Am Tiefpunkt.....	132
4. Was tun?.....	140
5. Entschieden – handeln!.....	142
6. Beschenkt.....	145

Dank..... 151

Ausgewählte Literatur..... 153

Vita..... 155

Quellen..... 156