

Vorwort 7

Vom Wert der Freundschaft	13
Freundschaft als Heilmittel?	16
Vertraue deiner Sehnsucht	19
Echte Freunde sind ein kostbarer Schatz	20
Das Gespenst der Einsamkeit	27
Freundschaft ist eine Entscheidung	33
Lenk deinen Fokus auf das Du	35
Vorsicht Freundschaftskiller	40
Freunde finden	44
Begegnungen möglich machen	45
Wenn du Angst vor Nähe hast	52
Eine Frage der Ausrichtung	58
Freundschaft mit sich selbst schließen	59
Freunde finden – aber wo?	68
Wenn Fremde zu Freunden werden	70
Freundschaften nicht auf Sand bauen	73
Den Garten der Freundschaft pflegen	82
Freundschaften lebendig halten	83
Achtsamkeit. Die Kunst, präsent zu sein	89
Mitgefühl. Die Kunst eines offenen Herzens	104
Miteinander reden, miteinander teilen	122
Faktoren der Verbundenheit	140

Verbunden im Universum	155
Vom Ich zum Du zum Wir	157
Die erwachte Gesellschaft	160
Verbundenheit üben	162

Ein paar Worte zum Abschied	167
Abschiedswunsch	168

Anhang

Literatur	169
Über die Autoren	171
Geschichtenübersicht	173
Übungsübersicht	174