INHALT

VORWORT 4

TAG 1 WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE? 6

TAG 2 SELBSTFÜRSORGE KANN MAN LERNEN 13

TAG 3 DER STAND DER DINGE 19

TAG 4 DIE AUSEINANDERSETZUNG MIT DIR SELBST 24

TAG 5 VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN 30

TAG 6 DER INNERE SCHWEINEHUND 34

TAG 7 EIN MOMENT MIT DIR ALLEIN 40

TAG 8 PRIORITÄTEN RICHTIG SETZEN 47

TAG 9 AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK 52

TAG 10 DIE KLEINE AUSZEIT ZWISCHENDURCH 58

TAG 11 NIEMAND IST PERFEKT 62

TAG 12 DIE KRAFT DES TANZENS 67

TAG 13 DEIN JOUR FIXE MIT DIR 68

TAG 14 GRENZEN SETZEN 70

TAG 15 EIGENLOB STINKT ÜBERHAUPT NICHT 75

- TAG 16** DEIN KÖRPER IST DEIN TEMPEL 80

- TAG 17** MIT SCHWUNG IN DEN TAG 86

- TAG 18** MIT RUHE IN DIE NACHT 92

- TAG 19** WENN DER VERGLEICH ZUR QUAL WIRD 96

- TAG 20** WAS NEID IN UNS AUSLÖST 102

- TAG 21** ACHTSAMKEIT ÜBEN 106

- TAG 22** NOTFALLKOFFER GEGEN SCHLECHTE LAUNE 109

- TAG 23** DIE KRAFT DER NATUR 113

- TAG 24** DER ALLTÄGLICHE BETRUG 117

- TAG 25** LACHEN IST GESUND 122

- TAG 26** ALLES IST IM FLUSS 124

- TAG 27** WARUM VERZICHT UNS BEREICHERT 128

- TAG 28** KLEINE GESTEN DER FREUNDLICHKEIT 132

- TAG 29** EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT 135

- TAG 30** WAS, WENN DIE ALTEN MUSTER
ZURÜCKKEHREN? 138