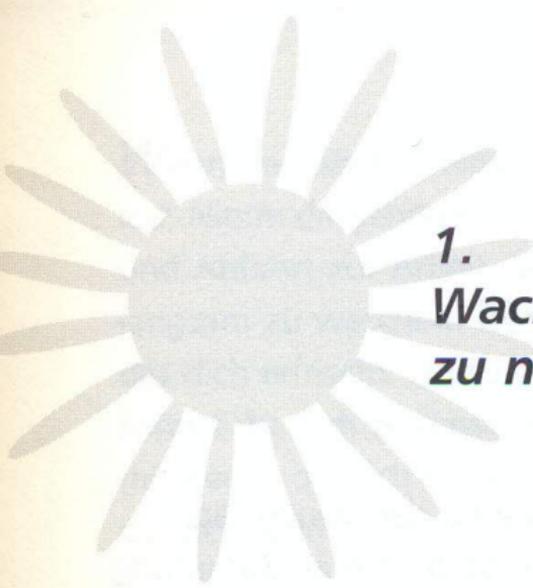


# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Wach auf – zu neuem Glück .....	11
2. Erkenne dein Ziel und nutze den Tag ..	19
3. Achtsam auf den Strom des Lebens .....	25
4. Verzichten und genießen .....	34
5. Lass dir Zeit – Zeit ist Leben .....	39
6. Jeder Augenblick ist dein .....	48
7. Innehalten – was du ersehnt, ist schon in dir .....	53
8. Tanze nach dem Lied der Stille .....	61
9. Beruhige dein Herz .....	70
10. Deiner Liebe darfst du trauen .....	75
11. Freundschaft ist kostbar .....	84
12. Lass dich auf die Menschen ein .....	88
13. Wo Leben ist, führt eine Spur zum Glück	99
14. Zur Freude geboren .....	104
15. Dankbar für alles .....	108
16. Offen für das Wunder .....	111

17. Achte die Grenzen – finde dein Maß ..	116
18. Quellen deiner Kraft .....	123
19. Sei gut zu dir .....	128
20. Gib der Hoffnung Raum .....	130
21. Nimm an deiner Sehnsucht Maß .....	133
22. Mit dir im Einklang und versöhnt .....	137
23. Gelassenheit lässt alle Dinge blühen ...	144
24. Vom Segen der Nacht .....	151
Zu den Quellen .....	160



## 1. **Wach auf – zu neuem Glück**

**W**arum tust du es dir jeden Morgen an, aufzustehen? Ist es nur Routine, weil es halt so sein muss, weil du dein Geld verdienen musst? Oder hast du eine tiefere Motivation?

\*

Viele haben das Gefühl, es sei eine Zumutung, überhaupt aufzustehen. Am liebsten würden sie im warmen Bett liegen bleiben. Sie verschlafen den glücklichen Tagesanbruch, den augenblicklichen Zauber des Lebendigen. Wer morgens vom Schlaf erwacht, wer wirklich die Augen auf tut, für den erwacht auch die Wirklichkeit. Für den gilt die Erfahrung des Sprichwortes: „Morgenstund hat Gold im Mund.“