

# Inhalt

Vorwort .....	7
Fahrkarte ins Glück .....	9
Durchschauen anstatt lösen .....	14
Die Ausrichtung zählt .....	17
Veränderung ja! Aber nicht um jeden Preis. ....	22
23 Tugenden, die für ein harmonisches Leben sorgen .	
1. Achtsamkeit .....	26
2. Aufrichtigkeit .....	32
3. Authentizität .....	39
4. Dankbarkeit .....	44
5. Demut .....	49
6. Freiheit .....	53
7. Freude .....	57
8. Friede .....	62
9. Geduld .....	68
10. Gelassenheit .....	72

11. Genügsamkeit .....	77
12. Gerechtigkeit (Gleichmut) .....	85
13. Glaube .....	90
14. Hingabe .....	98
15. Humor .....	102
16. Lebendigkeit .....	107
17. Liebe (Nächstenliebe und Selbstliebe) .....	112
18. Mut .....	118
19. Respekt .....	124
20. Schweigen .....	131
21. Vergebung und Verzeihung .....	133
22. Vertrauen (Urvertrauen) .....	142
23. Zufriedenheit .....	146
Zusammenfassung .....	151