

# Inhalt

Einführung	7
1. Die Kraft der inneren Ruhe	13
2. Die Quelle der Heiterkeit	27
3. Wie man Spannungen schöpferisch abbaut	45
4. Aus Schwächen werden Stärken	61
5. Von der Trauer zurück zum erfüllten Leben	72
6. Wie man mit alltäglichen Spannungen fertig wird	88
7. Sechs Schritte zur Befreiung von Angst und Kummer	107
8. Meditation als Weg zu innerer Ruhe und Kraft	117
9. Über die Meditation hinaus – das Zweiweg-Gebet	131
10. Das Geheimnis der inneren Ruhe	143
11. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch positives Denken	157
12. Mit positivem Denken zum Erfolg	169