

Inhalt

Einführung	6
Teil Eins: Vom Sinn des Lebens	9
1. Beziehungen im Wandel der Zeiten	11
2. Leben mit Herz und Verstand	19
3. Demokratie und Werte	29
Teil Zwei: Säulen des Lebens im Wandel der Zeiten ..	39
4. Familie und nahe Beziehungen	41
5. Wohnen und Nachbarschaft	54
6. Arbeit und Muße	59
7. Gesundheit, Alter und Krankheit	68
8. Gemeinsame Werte, Kultur und Politik	80
Teil Drei: Chancen, Risiken und Nebenwirkungen des Lebens	95
9. Herausforderungen und Fallen	97
10. Viele Wege der Übung: vier Ansätze	103
11. Übungen und Reflexionen für den Alltag	133
12. Weitere Reflexionen von A bis Z	137
Anhang	148
Dank – Anmerkungen – Literatur und Leseempfehlungen –	
Sylvia Wetzel im Buchhandel – Informationen zum Buddhismus –	
Zur Autorin und zum Netzwerk Tara Libre – Ausführliches	
Inhaltsverzeichnis	