



## Inhalt

Habits als Lebensstil-Bausteine	6
Fluch und Segen von Gewohnheiten	11
Gliederaustausch in der Habitkette	14
Die innerste aller inneren Stimmen	17
Lebensfreundliche Rhythmen	21
Schlafen, essen, sich bewegen	25
Ora et labora – ein Weisheitsrezept	31
Freundschaftspflege wider die Einsamkeit	35
Feste feiern, wenn sie fallen	41
Ein Spruch aus dem Tempel von Delphi	44
„Schlechte“ Aktivität / Passivität	51
Seligkeiten auf humorvolle Weise	58
Fünf heilbringende Gewohnheiten	60
Die Sonnenseiten des Lebens bejubeln	78
Die Nachtseiten des Lebens durchstehen	93
Wie man aus „Fallgruben“ herauskommt	105
Paradiesisches Paradox	119
Anhang: Mysterium caritatis	124
Über die Autorin	131
Empfohlene Bücher der Autorin	132