

Ursula Nuber

Nur Katzen
haben sieben Leben

Du lebst nur einmal.
Mach was draus!

HERDER

JJ

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr

7

II

Wie geht's? Es geht. Muss ja!

15

III

Leben.

Wann, wenn nicht jetzt?

Augenblick, verweile doch - Wertschätzen, was man hat

27

IV

Locker bleiben!

Vieles ist nicht so wichtig

Wie man sich selbst die Laune verdirbt -

Das ist doch kein Grund zur Sorge

47

V

Das Leben bejahen

auch wenn es schwer ist

Krisen sind Chancen - Der Gewinn, der im Versagen liegt

63

VI

Loslassen

Was geschehen ist, ist geschehen

Die Vergangenheit hat keine Zukunft -

Wer nichts nachträgt, lebt leichter

83

VII

Leben. Mit anderen

Worauf es wirklich ankommt

Warum es an Bindung fehlt - Bindung verlängert das Leben

113

VIII

Leben. Wozu?

Vergiss das Beste nicht:

Das Leben endet

Der Tod bereichert das Leben - Damit man nichts zu bereuen hat

Der Mensch werden, als der man gedacht ist -

Wo der Sinn zu finden ist

137

IX

Damit jeder Tag ein guter Tag wird

Merksätze für ein gelingendes Leben

187

Literatur

191