

Dietrich Grönemeyer

**LEBE**  
**mit Herz und Seele**

Sieben Haltungen zur Lebenskunst

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Wie ein Traum, der in Erfüllung geht	
<i>Prolog</i> .....	9
One world – now!	
„Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom“ .....	11
Erste Haltung	
Lebe jetzt und sei gegenwärtig. Nutze deine Zeit	
„In der Ruhe liegt die Kraft“ .....	39
Zweite Haltung	
Steh für dich selber ein und sei auch für andere da	
„Das Glück ist von Geburt ein Zwilling“ .....	57
Dritte Haltung	
Freue dich am Leben und überwinde das Leiden	
„Wer nicht genießt, wird ungenießbar“ .....	73
Vierte Haltung	
Werde wie ein Kind –	
lerne bewusst den Anfängergeist	
„Leidenschaft und Begeisterung versetzen Berge“ .....	107

**Fünfte Haltung**

**Begegne dem Alter – finde dich selber**

*„Jugend ist ein Geisteszustand“* . . . . . 137

**Sechste Haltung**

**Leben ist etwas Wunderbares –  
und zwar Leben bis zuletzt**

*„Dieses Leben ist eines der schönsten“* . . . . . 167

**Siebte Haltung**

**Engagiere dich als Weltbürger –  
und liebe deine Heimat**

*„Das Neue klug und weise mit dem Alten verbinden“* . . . . . 185

**Wohin geht die Reise?**

*Epilog* . . . . . 209

**Mein kleines Manifest zur Lebenskunst**

*Rückhalt fürs Leben* . . . . . 213