

Mary Jane Ryan

# Mehr Geduld

Glücklicher leben  
ohne Hektik und Stress

Aus dem Amerikanischen  
von Eva Dempewolf

Kabel

# Inhalt

- i. WIE EINE ALTMODISCHE TUGEND IHR LEBEN  
VERBESSERN KANN 9
- 2. WAS SICH MIT GEDULD ALLES ERREICHEN LÄSST 21
  - 3. GEDULD IST EINE GEISTESHALTUNG 63
    - 4. ANGEWANDTE GEDULD 121
    - 5. ZWANZIG TIPS FÜR MEHR GEDULD 177
    - 6. Zu GUTER LETZT: HABEN SIE GEDULD  
MIT SICH SELBST! 183
  - Dank 186"
  - Literaturverzeichnis 188
  - Ihr persönlicher Weg zu mehr Geduld 192