

Pierre Stutz

# Meditationen zum Gelassenwerden

**HERDER**

FREIBURG BASEL -WIEN

# Inhalt

Zur Einstimmung	9
1. In Zeiten höher Belastung Momente des Innehaltens fördern	13
2. In Zeiten der Verunsicherung Boden unter den Füßen spüren	32
3. In Zeiten der Entscheidung Selbstvertrauen gewinnen	56
4. In Zeiten des Neuanfangs der Verwandlung trauen	78
5. In Zeiten voller Spannungen Augenblicke des Aufatmens finden	96
6. In Zeiten der Leere sich neu füllen lassen	115
7. In Zeiten des Abschieds die lebensfördernde Kraft des Trauerns entdecken	136
Literaturhinweise	155
Anmerkungen	157