

Knud Eike Buchmann

Du selbst bist  
deines Glückes Schmied

Keine Angst vor Eigenverantwortung

Herderbücherei

# Inhalt

Zur Einführung	
Jeder gestaltet sein Leben selbst. . . . .	7
Erkennen der eigenen Bestimmungsfaktoren. . . . .	11
Das System, das mich trägt, muß ich tragen. . . . .	29
Existenzsicherung als Fundament . . . . .	38
Verlust der Arbeitsmöglichkeit. . . . .	46
Der Ereignisbruch - was uns allen jederzeit geschehen kann. . . . .	56
Tägliche Entmündigungen. . . . .	63
Aggression ist auch in mir - was tun?. . . . .	70
Gewissen - unsere wichtigste Steuergröße. . . . .	82
Die gesunde, belastbare Persönlichkeit. . . . .	93
Gelassenheit und Weite. . . . .	110
Wieder langsam leben lernen. . . . .	119