

Knud Eike Buchmann

Die Kunst der Gelassenheit

Wie man sich
von Getriebensein befreit

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

EIN-LASSUNG.	7
Aktive Gelassenheit	9
Nie ohne Ziel sein... und trotzdem.	12
Ziellos sein... und trotzdem.	20
„Bildern“, um Ruhe zu erfahren.	23
Gelassenheit und Zeiteinteilung	31
„Ordnung im Kopf‘: Probleme und Antreiber . . .	36
Bei Schicksalsschlägen Gelassenheit	47
PRAKTISCHE FELDER DER GELASSENHEIT.	59
Autofahren und Gelassenheit	63
Leisten und Gelassenheit	69
Älter werden - Krankheit - Tod und Gelassenheit	78
Berufliche Konflikte und Gelassenheit	92
Partnerschaft und Gelassenheit	98
Gelassenheit in der Kindererziehung	114
AUS-LASSUNG.	121
Literaturverzeichnis.	125