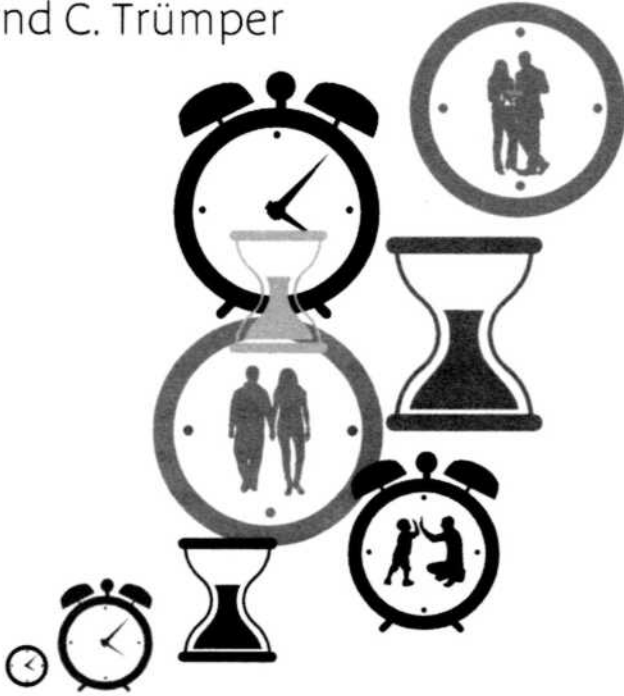


Bernd C. Trümper



Quality Time

Bewusst miteinander leben und
die Zeit wertvoll nutzen

Inhalt

Vorworte	8
Prolog	11
Jeden Tag ein Vermögen	
1. QT mit dem Ehepartner	19
Erleben Sie Ihre Ehe in einer neuen Dimension	
2. QT mit den Kindern	55
Wie Sie der beste Freund Ihrer Kinder werden und ein Leben lang bleiben	
3. QT mit Ihren Eltern	85
Versöhnt und aktiv eine Beziehung zu Ihren Eltern bauen	

4. Q_T mit Ihrer Familie	118
Führen Sie Ihr Familienleben auf eine neue Ebene	
5. Q_T mit Freunden	146
Wie Sie echte und wertvolle Freundschaften bauen, die ein Leben lang halten	
6. Q_T mit beruflichem Hintergrund	160
Nehmen Sie geschätzten Einfluss auf Chef, Kollegen und Mitarbeiter	
7. Q_T mit sich selbst	176
Lernen Sie zu genießen und wichtige „Erlauber“ in Ihrem Leben zu installieren	
8. Q_T mit Gott	198
Erleben Sie Sinn, Werte und Ziel eines spirituell geankerten Lebens	
Epilog	218
Ziehen Sie Bilanz	