Inhalt

EINLEITUNG

Das Glück eines Menschen 7
von Thich Nhat Hanh

KAPITEL 1

Neubeginn 27

KAPITEL 2

Wie Beziehungen in eine Sackgasse geraten 47

KAPITEL 3

Erster Schritt: Blumen wässern 71

KAPITEL 4

Zweiter Schritt: Bedauern ausdrücken 85

KAPITEL 5

*Dritter Schritt:
um mehr Informationen bitten* 89

KAPITEL 6

*Vierter Schritt: eine Kränkung oder
Meinungsverschiedenheit ansprechen* 101

KAPITEL 7

Umarmungsmeditation 123

KAPITEL 8

Geschichten über den Neubeginn 133

Literaturempfehlung 153

Kontaktadressen 155