

Inhalt

VORWORT

Die Lektionen meines Großvaters 9

LEKTION EINS

Wut ist ein Geschenk 17

LEKTION ZWEI

Hab keine Angst, deine Stimme zu erheben 35

LEKTION DREI

Lerne die Einsamkeit schätzen 55

LEKTION VIER

Kenne deinen Wert 71

LEKTION FÜNF

Lügen sind Ballast 89

LEKTION SECHS

Verschwendung ist Gewalt 103

LEKTION SIEBEN

Erziehe deine Kinder ohne Gewalt 123

LEKTION ACHT

Demut ist Stärke 145

LEKTION NEUN

Die fünf Säulen der Gewaltlosigkeit 165

LEKTION ZEHN

Du wirst auf die Probe gestellt 183

LEKTION ELF

Lektionen für das Heute 199

NACHWORT

Das größte Glück 217

Danksagung 223