

# Inhalt

Prolog 7

Respekt Heimat ist auch ein Gefühl 13

Demut Pures Glück der Einsamkeit 25

Einfachheit Normalität gibt Halt 39

Gelassenheit Die Erwartungen senken 51

Glauben Wenn Pflicht schwerer wiegt als Trauer 63

Achtsamkeit Unbeschwerter Weg zum Glück 75

Traditionen Übernatürlichen Kräften vertrauen 85

Lebensweisheiten Mit alten Rezepten neue Zeiten meistern 99

Zufriedenheit Beschäftigung zur inneren Balance 115

Gemeinschaft Was das Leben zusammenhält 131

Kraftquellen Materieller Besitz kennt keinen Wert 145

Loslassen Zu viel Nachdenken führt zur Verwirrung 157

Einklang Lust und Last der Einfachheit 169

Epilog 181

Anhang 183