

# Inhalt

Prolog	7
Die Reise beginnt	10
1. Begegnung mit Rob – das innere Kind wiederfinden und die Maske ablegen	19
2. Begegnung mit Maria – die Kraft der Gedanken nutzen und das Drehbuch des eigenen Lebens schreiben	63
3. Begegnung mit Mel – Disziplin üben und lernen, im Team zu spielen	99
4. Begegnung mit Rose – den Blick für die kleinen Dinge bewahren und den Augenblick nutzen	145
5. Begegnung mit Noah – tief ein- und ausatmen und zurück zur Quelle finden	165
6. Begegnung mit Dilara und Emin – lieben, um zu lieben, und unseren Kindern Vorbild sein	199
Die Reise endet – und beginnt	230
Epilog	234
Danksagung	236
Der Autor	238