

## *Inhaltsverzeichnis*

Danke	7
Gegenwart	9
Wer aufwärts will, muss aufwärts blicken.	11
Aus kleinen Dingen kann das größte Glück wachsen.	22
Wenn dein Heute gut ist, war dein Gestern nicht umsonst.	30
Lieber mit guten Freunden die Nacht zum Tag machen, als ohne Lachen früh ins Bett gehen,	33
Loslassen tut weh. Es macht aber auch die Hände frei, um aus dem, was bleibt, etwas Neues aufzubauen.	44
Zwei Hände: eine zum Geben und eine zum Nehmen. Am Ende des Tages sollte Glück durch beide gegangen sein.	58
Wenn du dich im Dunkeln verloren fühlst, mach' das Licht an. Die Welt ist voller Schalter.	72
Die Worte ‚Freude‘ und ‚Freunde‘ sind sich nicht umsonst so ähnlich.	83
Ein guter Gedanke kann die Welt bewegen. Viele gute Gedanken bewegen sie besser.	93
Sich an einen Baum anzulehnen kann Kraft spenden. Man sollte nur sicher gehen, dass er nicht hohl und verfault ist.	115

Wenn du meinst ,Tiefer geht's nicht' , dann heb' den Kopf und schau nach vorne.	129
Denk bei Stürmen immer daran, dass es deine Wurzeln sind, die dir Halt geben.	142
Energie will fließen. Das ist das Geheimnis ihres Zaubers.	148
Verkaufe nicht nur Träume, lebe sie selbst.	168
Wenn die Reise vorbei ist, leg dich hin und schlaf.	180
Schlüssel, die Türen schließen, öffnen sie auch.	189
Ein offenes Ohr nutzt dir nichts ohne ein offenes Herz.	215
Turbulenzen und Ruhe müssen sich abwechseln. Das Gleichgewicht will es so.	224
Ein Schritt nach dem anderen. Und du wirst dich wundern, wie weit du kommst.	241
Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.	251