

# Inhalt

## Teil 1 Das Ziel und die Hindernisse

---

- 1 Ein Leben ohne Reue  
*Den Blick aufs Lebensende richten* ..... 9
- 2 Abgelenkt-Sein vom Wesentlichen  
*Wenn das Geringere das Größere verdrängt*..... 27

## Teil 2 Ablenkungen durch einen lahmgelegten Willen

---

- 3 Überschattete Träume  
*Die Ablenkung bedingt durch Angst überwinden* ..... 45
- 4 Verletzt  
*Die Ablenkung durch Fehler und Verletzungen  
aus der Vergangenheit überwinden* ..... 70

## Teil 3 Ablenkungen durch scheinbar Gutes

---

- 5 Das Ich-Monster  
*Die Ablenkung des Glücklichseins überwinden* ..... 95
- 6 Genug ist genug  
*Die Ablenkung durch Geld überwinden* ..... 114
- 7 Hürden auf dem Weg zum Ziel  
*Die Ablenkung durch Besitz überwinden* ..... 141

8 Das Streben nach Bedeutung	
<i>Die Ablenkung durch Anerkennung überwinden</i> .....	166
9 Am Strand zu liegen wird irgendwann langweilig	
<i>Die Ablenkung durch Freizeit überwinden</i> .....	188
10 Blinkende Lichter	
<i>Die Ablenkung durch Neue Medien überwinden</i> .....	213

#### Teil 4 Das Ende dieses Buches – der Beginn eines sinnvolleren Lebens

---

11 Leben Sie die Geschichte, die Sie lesen möchten ...	
... <i>und rechnen Sie mit Überraschungen</i> .....	247
Leitfaden: Entdecken Sie Ihre Ziele und Ihre Berufung .....	264
<i>Danksagungen</i> .....	278
<i>Über den Autor</i> .....	280
<i>Anmerkungen</i> .....	281