

KURT TEPPERWEIN

Die Kunst, das Leben anzunehmen

WIE SIE WAHRE STÄRKE FÜR DIE
HERAUSFORDERUNGEN DES
ALLTAGS GEWINNEN KÖNNEN

© des Titels »Die Kunst, das Leben anzunehmen« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0151-4)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Inhalt

Den Spiegel vorhalten	7
Stell dir diese Fragen	11
Nimm es, wie es ist	19
Alles ist in Ordnung?!	27
Auf der Suche nach Lösungen	39
Achtsamkeit in allen Belangen	47
Können Wachsamkeit und Geistesgegenwart erlangt werden?	57
Akzeptanz als Lösung	60
Atmung als Achtsamkeitslehrer	61
Schaut Er wirklich zu?	63
Sich miteinbeziehen	65
Das Kreuz mit der Schuld	71
Der kleine Unterschied	81
Beruf oder Berufung?	82
Nein ist nicht gleich Nein	89
An nichts und niemandem festhalten	95
Wie sehe ich die Welt? Das große Experiment der Selbsterkenntnis	109
Entdecke dich selbst in deinen Gedanken und Vorstellungen.	110
Weitere Glaubenssätze und Wahrheiten	115

Es gibt gute und schlechte Menschen	117
Ich habe in meinem Leben nicht immer das Beste gegeben	120
Irgendwann wird es Frieden geben auf der Welt.	123
Manche Menschen haben nicht die Veranlagung dazu, Erfolg zu haben	127
Wenn ich nicht viel arbeite, werde ich auch nicht viel verdienen.	131
Manche Schwierigkeiten hätte ich vermeiden können	135
Das Leben ist schön.	137
Das Chaos ist die Ordnung der Natur. Wenn ich keine Unordnung schaffe, ist das Leben in Ordnung.	139
Es gibt keinen passenden Partner.	142
Das Leben ist vorherbestimmt	146
Es gibt viele Menschen, die Hilfe benötigen	151
Ich möchte einen Beruf, mit dem ich anderen helfen kann	153
Gesundheit ist Veranlagung	154
Das Leben ist schön!	159
Schlussgedanken	165
Lass los	170
Über den Autor	173