

Inhalt

Vorwort.....	11
Für den Leser	13
Leben ist Wandel	15
Zeit für sich.....	37
Vom Loslassen.....	53
Lebensmitte.....	71
Das halbvolle Glas.....	105
Ein erfülltes Leben.....	123
Zitierte Sprüche und Gedanken	141
Dank.....	143
Über die Autorin	145