

Inhalt

Vorwort	9
Und wann leben wir die Werte, die uns inspirieren und uns am Herzen liegen?	
Einleitung	15
1. Unsere Denkgewohnheiten und Programmierungen erschaffen unsere Welt: Ändern wir sie – und wir verändern die Welt.	23
2. Jugendliche achten nicht auf das, was Sie sagen oder tun: Sie achten darauf, wer Sie sind	59
3. Weitere Fesseln, die Menschen daran hindern, sie selbst zu sein und ihre Werte zu verkörpern	93
4. Von der Freiheit Gebrauch machen und welche Folgen das hat	127
5. Zeit, Unendlichkeit und innere Ressourcen	159
Fazit: Die zerstreute, müde Raupe welches fröhlichen, aufgeweckten Schmetterlings sind wir?	173
Nachwort	185
Inspirationsquellen	191
Dank	195