

Uta Allgaier · Sabine Frielinghaus

DIE FIBEL der Gelassenheit

DAS KLEINE ABC EINES ENTSPANNTEN
FAMILIENLEBENS

Ellert & Richter Verlag

INHALT

VORWORT

7

STELLSCHRAUBEN IM KOPF

13

DAS RECHT AUF EIN AUFGESCHLAGENES KNIE

19

EINFACHER LEBEN IN EINEM CLAN

26

EIN GANZ ANDERES LEVEL

33

VON A WIE ANSPRÜCHE, ZU HOHE

BIS Z WIE ZEITPUFFER

41

VITEN

92