

Patrick Lynen

Illustrationen von Reiner Bergmann

how to get
GELASSENHEIT

KOHA

INHALT

- Herzlich willkommen 10
- Gelassen mit Veränderungen umgehen 18
- Gelassen mit Stress umgehen 50
- Gelassen mit Konflikten umgehen 82
- Gelassen mit sich selbst umgehen 124
- Schlüssel zur Gelassenheit:
Dankbarkeit und Selbstliebe 162
- Finale 178