

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	7
Veränderung oder: Das einzig Beständige ist das Unbeständige	13
Widerstand oder: Die Kunst, sich nicht zu verändern	63
Wahrnehmung oder: Ich sehe was, was du nicht siehst!	97
Lernen und Gedächtnis oder: Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden	121
Entspannung oder: Eile mit Weile	175
Metaphorische Geschichten oder: Sag es durch die Blume	225
Literaturhinweise	239
Zu den Autorinnen	246