

# Inhalt

Genießen – eine Kunst.	
Vorwort von Anselm Grün .....	6
 Einleitung .....	 12
 Arbeit, Nichtstun und Muße .....	 17
Spazieren: Gehen statt rosten .....	24
Waldeslust: Im Grünen zu Hause .....	30
Alle Wetter! Sommer wie Winter .....	37
Gartenfreuden – paradiesisch .....	42
Pausieren – aufatmen, leben .....	49
Essen – schmecken und kosten .....	55
Die Intermezzo-Kunst: Nickerchen .....	62
Wohl bekomm's: Lob des Weins .....	67
Wasserkraft – oder: Baden im Glück .....	73
Die Zeit rast, Glück fährt Rad .....	79
Ferien, Urlaub – endlich unendlich Zeit für mich .....	85
Lust auf Lesen – Lust am Leben .....	92
Verbunden – allein und in Gemeinschaft .....	99
Die Schönheit des Helfens und Tröstens .....	106
Gold wert: Freundschaften .....	112
Was schön ist: Wenn einem das Herz aufgeht .....	120
Mehr als „alles“: Verzichten als Lustgewinn .....	128
Ohren auf – die Musik der Stille hören .....	135
Vorfreude, Expecten, Erinnern .....	142
Endlich! Die Herrlichkeit des Alters .....	149
Gute Nacht! Vom Schlafen und Träumen .....	159
Letztendlich: Dankbarkeit ist ein Schlüssel .....	166