

Einleitung	11
-----------------------------	----

Leseanleitung zum Buch	17
---	----

Exkurs:

Der Schlüssel im Jubiläumsjahr

<i>der Abtei Münsterschwarzach</i>	21
--	----

I. Der Schlüssel in der Bibel	27
--	----

Exkurs:

<i>Das Schlüsselerlebnis</i>	35
--	----

II. Sieben Fallen	39
------------------------------------	----

1. Unachtsamkeit	40
----------------------------	----

2. Vergessen	44
------------------------	----

3. Zu viel Arbeit	48
-----------------------------	----

4. Routine	51
----------------------	----

5. Zu hohe Erwartungen	53
----------------------------------	----

6. Widerstand	57
-------------------------	----

7. Keine Zeit	60
-------------------------	----

III. Sieben Helfer	63
1. Rituale	64
2. Worte	68
3. Erinnerungen	72
4. Menschen, als Rückversicherung	76
5. Ehepartner	78
6. Geistliche Begleiter	81
7. Bücher	86
 IV. Sieben Schritte zu einem achtsamen Leben	 91
1. Segensritual am Morgen	93
2. Rituale zu Beginn der Arbeit	97
3. Langsam gehen	100
4. Pausen machen	103
5. Worte der Bibel wiederkäuen	106
6. Den inneren Raum spüren	110
7. Abendritual: alles Gott übergeben	114

V. Sieben Termine mit meinem Schutzengel	119
1. Gebet der liebenden Aufmerksamkeit am Abend	122
2. Sonntag: Eucharistiefeier	124
3. Sonntag: Vor der Eucharistiefeier: Innehalten, Bilanz ziehen	127
4. Montag: Morgenritual zu Beginn der Woche	130
5. Dienstagabend: frei zum Lesen	132
6. Samstagnachmittag: Spaziergang	136
7. Ein Abend: Gespräch mit dem Ehepartner oder Freund . .	139
 Wie schütze ich eine wertvolle Erfahrung? – Die ersten Stunden danach	141
 Schluss	145
 Literatur	151