

Inhalt

GESCHICHTEN

Das Märchen von der geschenkten Zeit	6
Die meisten Menschen wissen gar nicht	11
Die beiden Krüge	14
Momo kommt hin, wo die Zeit herkommt	22
Die Glühwürmchen und die Sterne	29
Jeden Frühling wünsche ich mir das Gleiche	32
Am Meer	38
Drei Begegnungen	44
Der aufmerksame Beobachter	48
Die Wolke und die Düne	52
Der Elefant und die Lerche	56
Parabel zur Stille	61
Das Geheimnis der Zufriedenheit	65
Frühlingsvormittag	68
Die Kunst, spazieren zu gehen	72
Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral	78
Der Wert eines Jahres	84
Der Meisterhandwerker	88
Wintertage in Graubünden	92
Am See	98
Sommerreise	102
Schneefall	106
Über die Zeit	110

GEDANKEN UND IMPULSE

Träume dich an deinen Wohlfühlort	8
Der Stille lauschen	13
Mit guten Gedanken in den Tag	17
Tu nichts, aber richtig	21
Kraft aus dem Sternenhimmel	26
Der Duft von frischem Regen	30
Etwas Neues probieren	35
Deine eigene Ruhe-Oase	36
Gönne dir einen „Langsam-Tag“	43
Kreativ gegen das Gedankenkarussell	50
Deine inneren Kraftquellen	54
Umgib dich mit Blumen	66
Zähle deine Glücksmomente	70
Spaziergang mit Land Art	77
Kuscheln in deiner Wolkenburg	83
Mach es dir bequem	90
Was du gern betrachtest	97
Schnuppern in Erinnerungen	100
Entspannende Kerzenmeditation	109

REZEPTE UND REZEPTUREN

Entspannung mit Goldener Milch	19
Köstliches Apfeldessert im Glas	41
Auszeit mit Dalgona Coffee	47
Der Himmel in der Wanne	58
Seelen-Essen: Zimtschnecken	62
Schlaf schön	86
Wintersuppe für kalte Tage	104