

# Inhaltsverzeichnis

Alltagspoesie	1	Unterwegs	173
Nutzlose Alltagspoesie .....	2	Tunnelblicke .....	174
Meine non-verbale, visuelle, sinnliche Sprache .....	16	Ein Telefonat im Garten.....	178
Miksang – pures, gereinigtes Auge .....	22	Weiter Himmel .....	182
Klarheit und Frische .....	30	Reise.....	186
Sehen – Verstehen – Ausdrücken.....	38	Nebel.....	190
Tue nichts! .....	51	Funkloch.....	192
STOPP! Schau hin! .....	54	Überwältigend .....	198
Meditation in Aktion.....	64		
Hindernisse und Türöffner	75	Anhang	204
Wirklich sehen – Filter bemerken.....	76	Literatur .....	204
Der Pelzmantel .....	78	Filme.....	205
Hindernisse .....	86	Podcasts .....	206
Was ist Kunst für dich ganz persönlich? .....	96		
Mal eben fix still sein .....	106		
Allein sein und der Welt zuhören .....	120		
Unerschütterlich gleichgültig.....	130		
Langeweile.....	144		
Muße .....	150		
Über den Zaun der Inszenierung klettern.....	160		
Löschen oder bewahren? .....	166		