

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		