

# Inhalt

## I. Let's start it right! Vom Alltag und seinen Tücken 7

Warum könnte dieses Buch etwas für mich sein? 8

Was ist das eigentlich: Alltag? 9

Die verschiedenen Wege zu dir selbst – und: wie dir das Buch dabei helfen kann 11

## II. Guten Morgen, liebe Sorgen? – Die Routinen des Vormittags 13

1. Aufwachen – die Magie des Anfangs 14
2. Aufstehen – der Aufstand in die Welt hinein 18
3. Morgenhygiene – oder: von der heilsamen Kraft des Wassers 21
4. Stylen, Schminken, hübsch machen – Äußeres und Inneres im Dialog 25
5. Der Sprung auf die Waage – was wirklich schwer wiegt 29
6. Aufbrechen – der Schritt hinaus in die Welt 33
7. Pendeln, reisen, laufen: der Arbeitsweg 37

## III. Mahlzeit! – Von der Glut des Mittags und den Verheißungen des Nachmittags 41

8. Arbeiten – zwischen Mühsal und Lohn 42
9. Der „stille Ort“ – oder: der Wert der „Naturpausen“ 47
10. Mittagspause – der Mittag als Zäsur 50
11. Das „Suppenkoma“ – oder: Motivationstiefs am Nachmittag 54
12. Feierabend: Vom Vollendetem und Unvollendetem 58

- 13. Unterwegs mit der Welt in Händen: Smartphone-Zeit 62
- 14. Sport und Auspowern – Starker Körper, starker Geist 66
- 15. Einkaufen – das Nötige und das Begehrte 70
- 16. Putzen und Aufräumen – die Last des Erwachsenenlebens 76
- 17. Sich kümmern und sorgen oder besuchen – die Liebespflichten 81

#### **IV. Denn es will Abend werden ... 86**

- 18. Für sich sein – im Alltag in die Wüste gehen 87
- 19. Lesen und Lektüre – das Gute aufnehmen und „auflesen“ 91
- 20. Fernsehen – vom Wert der Geschichten 96
- 21. Spielen – Neue Welten zum Abtauchen und Wiederauftauchen 102
- 22. Kochen und Essen – Was Leib und Seele zusammenhält 106
- 23. Entspannung suchen – Wellness, Baden, Sauna 111

#### **V. Carpe Noctem – „Pflücke die Nacht!“ 116**

- 24. Freunde treffen – vom Schatz der Freundschaft 117
- 25. Man lebt nur einmal! – Feiern gehen 122
- 26. Trinken – von Genuss und Rausch 127
- 27. Die vielen Facetten des Liebens – Liebe zeigen und geliebt werden 133
- Einschub: Von Streit und Liebe 137
- 28. Chillen: die unendliche Leichtigkeit des Nichtstuns 140
- 29. Langsam wieder bei sich sein – Einschlafen 145
- 30. Träumen – Tagesreflexion in anderer Weise 149

#### **VI. A New Day has come ...**

#### **Der Zauber des immer Neuen: Eine Schlussbetrachtung 154**

#### **„Schatzkiste“: Gebete, Mantren, Literatur 156**