

Inhalt

Einleitung	7
Die Balance halten	13
Die Balance zwischen Geiz und Verschwendung	13
Die Balance zwischen Selbstentwertung und Hochmut	18
Die Balance zwischen Selbstsorge und Sorge für den anderen	23
Unsere Erwartungen an die anderen	26
Sich nicht so empören	30
Unsere Durchschnittlichkeit annehmen	32
Die Erwartungen der anderen an uns	37
Achtsam mit der Schöpfung umgehen	41
Nachhaltigkeit im Umgang mit der Schöpfung	41
Nachhaltigkeit im Umgang mit uns selbst	43
Genug ist nicht genug	48
Maß für unsere Arbeit, Maß für unsere Kräfte	49
Disziplin und Ordnung	51
Das richtige Zeitmaß	56
Im Rhythmus leben	58

Die Kraft der Rituale	63
Bei einer Sache bleiben	68
Die eigene Mitte finden	70
<i>Discretio</i> – ein Kernbegriff mit vielen Facetten	74
<i>Discretio</i> im Umgang mit Menschen	78
Das Wichtige vom Unwichtigen trennen	80
Besinnung auf das Wesentliche	81
Achtsamkeit und Aufmerksamkeit	85
Demut als eine Form des Mutes	91
 Was der Mensch braucht	 99
Besinnung auf das Geheimnis unseres Menschseins	100
Sich der Arbeit hingeben	102
Die eigenen Bedürfnisse nicht an den Bedürfnissen anderer messen	105
Was macht mich reich?	109
In sich ruhen, sich nicht treiben lassen	113
Auf dem Teppich bleiben	120
Gut ist besser als perfekt	122
Schönheit und Maß	129
»Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf«	132
 Schluss	 135
Literaturnachweis	141