

# Inhalt

## Spiritualität und Lebenskunst 7

### **morgens, mittags, abends** 10

Morgens vor dem Spiegel 12 · Gedanken des Morgens 14 · Weltweit verbunden 15 · Wie ich in den Tag hineingerate 17 · Morgengebet mit Manuel 19 · Fischbacher Morgenliturgie 21 · Beim Verlassen des Hauses 23 · Auf dem Weg zur Arbeit 24 · Glockenläuten um zwölf 26 · Einkehr am Mittag 28 · Immer mittwochs 29 · Zusammen essen 31 · Feierabend 33 · Wie bunte Luftballons 35 · Abendgebet der Kommunität Beuggen 36 · Wunderbar geborgen 37

### **alltäglich** 38

Lob der kleinen Form 40 · Wenn der Bus nicht kommt 42 Gelegenheiten zum Beten 43 · Zu Ende denken 45 · Immer wieder Ja 47 · Einfach dasitzen 49 · Die kleine Pause 51 · Im Bus 53 · Das Kreuzeszeichen vollziehen 55 · Zwischen Zeiten 57 · Mein Engel 59 · Laufen 61 · Raus aus dem Hamsterrad 63 · Gartenarbeit 64 · In der Nacht 66

### **jahraus, jahrein** 68

Nur ein hauchdünnes Vlies 70 · Bewusster sehen 72 · Am Silvesterabend 74 · Es riecht nach Frühling 76 · Ostermorgen 78 · Berührend und warm 80 · von innen nach außen. eine Übungswoche 81 · Geburtstag feiern 83 · Den Tauftag erinnern 85 · Gott gegenwärtig 87 · Am Ende des Urlaubs 88 · Nach dem Urlaub 90

<b>zeitenweise</b>	92
Mahnmale des Friedens 94 · Unruhe 96 · Donnergerollen 98 · Inneres Segnen 100 · Gebet vor einem schwierigen Gespräch 102 · In Gedanken an Freundinnen und Freunde 103 · Zum Einzug 105 · Exponierter Ort 107 · Laudate 109 · Unentschlossen 111 · Dankbarkeit 112 · Kreuze am Wegesrand 114 · Vor einer Operation 115 · Wenn ich am Krankenhaus vorbeifahre 116 · Zeit loszulassen 118 · Unsere Ringe 119 · Buchstabieren 120 · Wenn ich Klarheit brauche 121 · Sich um die Eltern sorgen 123 · meine altgewordenen Eltern 125 · Danken 126 · Wenn ich heute Nacht sterben würde 127 · Das letzte Mal 128 · Auf allen meinen Wegen 130 · versetzt 131 · Schöpfungsfrieden 132	

<b>Gesänge</b>	135
Du Anfang und Ende 136 · Halleluja 137 · Take me as I am 138 · Psalm 23 139	

<b>Hinweise</b>	140
-----------------	-----

<b>Autorinnen und Autoren</b>	142
-------------------------------	-----

<b>Herausgeberin und Herausgeber</b>	143
--------------------------------------	-----

<b>Impressum</b>	144
------------------	-----