

---

# Inhalt

<b>Persönliche Einführung und Dank</b> .....	9
Vorwort: Slow down your life 2011 .....	10
Slow down your life .....	17
Die Slowing-down-Philosophie .....	18
Slow down your life – ein Übungsbuch .....	20
 <b>1 Fünf Schlüssel zu Slowing down</b> .....	23
Der erste Schlüssel: Gegenwärtigkeit .....	28
Der zweite Schlüssel: Unbeständigkeit .....	31
Der dritte Schlüssel: Kein Anfang/kein Ende .....	35
Der vierte Schlüssel: Entwicklung .....	40
Der fünfte Schlüssel: Rhythmik .....	43
 <b>2 Slow down your body</b> .....	49
Unser schneller Körper .....	50
Fünf Schlüssel zu unserem Körper .....	56
Unser Atem .....	59
Unsere Schritte .....	63
Unsere Hände .....	67
Unsere Ernährung .....	72
Unser Schlaf .....	78
 <b>3 Slow down your mind</b> .....	83
Unser schneller Geist .....	84
Fünf Schlüssel zu unserem Geist .....	87
Unser Denken .....	92

---

Unsere Gefühle .....	97
Unser Wissen .....	102
Unsere Werte .....	106
Unsere geistige Nahrung .....	111
<b>4 Slow down your activities</b> .....	117
Unsere schnellen Taten .....	118
Fünf Schlüssel zu unseren Aktivitäten .....	120
Unsere Motivation .....	122
Unser Tempo .....	126
Unsere Handlungsqualität .....	131
Unsere Gewohnheitsenergien .....	135
Unsere Muße .....	140
<b>5 Slow down your environment</b> .....	147
Unser schnelles Umfeld .....	148
Fünf Schlüssel zu unserem Umfeld .....	151
Unsere Arbeit .....	153
Unsere private Sphäre .....	158
Unsere Wurzeln .....	163
Unsere Beziehungen .....	169
Unsere Geschenke .....	173
<b>Kein Ende</b> .....	179
Über den Autor .....	182