

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 8 |
| Beginne, verändere, genieße | 10 |
| Weil du es dir wert bist | 13 |
| Gefühlsbarometer | 22 |
| Kennst du dein Ziel? | 33 |
| Achtsamkeit | 36 |
| Kleine Helfer im Alltag | 63 |
| Ein Tag mit dir allein | 83 |
| Rituale – Die Macht der Gewohnheit | 94 |
| Zeit und Raum für Atempausen schaffen | 113 |
| Umgang mit Stolpersteinen | 124 |
| Welche Atempause passt zu dir? | 139 |
| Ein ganzer All-Tag voller Atempausen | 147 |
| Danksagung | 156 |