

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