

INHALT

Einleitung 7

Die Balance halten 13

Die Balance zwischen Geiz und Verschwendung 13

Die Balance zwischen Selbstentwertung und Hochmut 19

Die Balance zwischen Selbstsorge und Sorge
für den andern 24

Unsere Erwartungen an die andern 28

Sich nicht so empören 33

Ja sagen zu unserer Durchschnittlichkeit 35

Die Erwartungen der andern an uns 41

Achtsam mit der Schöpfung umgehen 44

Nachhaltigkeit im Umgang mit der Schöpfung 44

Nachhaltigkeit im Umgang mit uns selbst 47

Genug ist nicht genug 52

Maß für unsere Arbeit, Maß für unsere Kräfte 53

Disziplin und Ordnung 56

Das richtige Zeitmaß 61

Im Rhythmus leben	64
Die Kraft der Rituale	70
Bei einer Sache bleiben	76
Die eigene Mitte finden	78
<i>discretio</i> – ein Kernbegriff mit vielen Facetten	83
<i>discretio</i> im Umgang mit Menschen	88
Das Wichtige vom Unwichtigen trennen	90
Besinnung auf das Wesentliche	92
Achtsamkeit und Aufmerksamkeit	96
Demut als eine Form des Mutes	103
Was der Mensch braucht	112
Besinnung auf das Geheimnis unseres Menschseins	113
Sich der Arbeit hingeben	116
Die eigenen Bedürfnisse nicht an den Bedürfnissen anderer messen	119
Was macht mich reich?	124
In sich ruhen, sich nicht treiben lassen	129
Auf dem Teppich bleiben	137
Gut ist besser als perfekt	139
Schönheit und Maß	147
»Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf«	151
Schluss	155
Literaturnachweis	160