

Inhalt

Ein Aufruf, zur Ruhe zu kommen 9

10

Achtsamkeit 25

9

Fernsehen 43

8

Tagträumen 65

7

Ein schönes heißes Bad 87

6

Ein langer Spaziergang 107

5

Nichts Besonderes tun 135

4

Musik hören 173

3

Ich möchte allein sein 195

2

Zeit in der Natur verbringen 219

1

Lesen 251

Das perfekte Rezept für Ruhe 281

Danksagungen 297

Anmerkungen 301

Quellen und Zitate 319