

## *Inhalt*

**Ein Aufruf, zur Ruhe zu kommen** 9

<b>Achtsamkeit</b>	10
<b>Fernsehen</b>	9
<b>Tagträumen</b>	8
<b>Ein schönes heißes Bad</b>	7
<b>Ein langer Spaziergang</b>	6
<b>Nichts Besonderes tun</b>	5
<b>Musik hören</b>	4
<b>Ich möchte allein sein</b>	3
<b>Zeit in der Natur verbringen</b>	2
<b>Lesen</b>	1
<b>Das perfekte Rezept für Ruhe</b>	281
<b>Danksagungen</b>	297
<b>Anmerkungen</b>	301
<b>Quellen und Zitate</b>	319