

Inhalt

Prolog: Autobiografie einer Epidemie	13
Teil eins: Das Problem	27
Hektik – Der große Feind des geistlichen Lebens	29
Eine kurze Geschichte der Geschwindigkeit	42
Etwas ist grundverkehrt	59
Teil zwei: Die Lösung	73
Kleiner Hinweis: Mehr Zeit ist nicht die Lösung	75
Das Geheimnis des sanften Jochs	90
Worum es eigentlich hier geht, ist ein Leben mit Regeln	105
Kurze Unterbrechung: Geistliche Übungen – was genau hat's damit noch mal auf sich?	116
Teil drei: Vier Wege gegen Rastlosigkeit	123
Stille und Einsamkeit	125
Sabbat	151
Einfach leben	188
Entschleunigen	232
Epilog: Ein ruhiges Leben	259
Über mich	272
Danke	273
Anmerkungen	274