

Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort! (Die Reiseroute)	9
1. Teil: Ein besonderer Tag	15
01 Der erste Tag	17
02 Ein gesegneter Tag	22
03 Ein Tag für den Herrn	26
04 Ein heiliger Tag	30
05 Ein Ruhetag	34
06 Ein Tag zum Genießen	38
2. Teil: Zur Ruhe finden	43
07 Wahren Reichtum erkennen	45
08 Genug sein lassen	49
09 Sich erinnern, wer für uns sorgt	54
10 Nicht immer für alle(s) erreichbar sein	59
11 Platz schaffen	65

12	Das Beste wählen und dann das Gute genießen	69
13	Leichter machen!	73
14	Aufhören mit den Rettungsversuchen	77
15	Frische Luft im Terminkalender!	80
3.	Teil: Pause machen	85
16	Ruheplätze schaffen	87
17	Sonntagsfahrer und der Segen von Verzögerungen	91
18	Akku aufladen	96
19	Jubelzeit!	99
20	Feierabend machen	103
4.	Teil: Aus der Ruhe leben	107
21	Stilles Wasser	109
22	Langsam ankommen	113
23	Ruheorte	117
24	Kleine Rituale pflegen	122
25	Rundwege gehen	127
26	Schabbat Schalom!	131

27	Kerzen anzünden	135
28	Schlafen können	138
5. Teil:	Das Geschenk der Zeit	143
29	Daseins-Glück	145
30	Slow Food	149
31	Zeit für die längere Geschichte	153
32	Schabbat füreinander sein	157
33	Zeit für Freundschaft	161
6. Teil:	Das Leben feiern!	165
34	Das Besondere wahrnehmen	167
35	Blumen schenken	171
36	Schönheit betrachten	175
37	Einen Sonnenuntergang genießen	179
38	Staunend glauben	182
39	Den Besten genießen	185
40	Im Lieblingsbuch lesen	190
41	Tun, was uns froh macht	194
42	Schöne Erinnerungen schaffen	198
43	Eine Runde spielen	202

7. Teil: Das Gute teilen	207
44 Reich beschenkt!	209
45 Großzügig leben	213
46 Hol den Untersetzer: Es läuft über!	217
47 Gemeinsam unterwegs sein	221
48 Ein bisschen mehr zusammenrücken!	225
49 Am Esstisch	228
50 Diejenigen nicht vergessen, die wir einmal sein werden	232
51 Den Segen mitnehmen	236
52 Zu guter Letzt	241
 Danke	 245
Anhang	247
Anmerkungen und Quellenverzeichnis	251