

# INHALT

<b>Und jetzt wird es still...</b> .....	7
Der Schatz in der Stille .....	14
Auf dem Weg zur Ruhe – die drei Stufen der Stille .....	18
Drei Stufen der Stille .....	20
Stille für lebhaft Menschen .....	32
Willkommen in der Klosterzelle .....	37
<b>Stille als Basis</b> .....	41
1 Zurückschneiden .....	42
2 Leben ohne Vergleichen .....	45
3 Grenzen setzen .....	47
4 Verzögerungen annehmen .....	50
5 Urteilsfrei leben .....	52
6 Wahrnehmung mit allen Sinnen .....	56
7 Die Kunst des Aufhörens .....	59
8 Multitasking abschaffen .....	62
9 Prioritäten setzen .....	65
10 Kinder als Klosterglocken .....	68
11 Auf den Körper achten .....	70
12 Die erste Stufe: Das Aufatmen .....	74
13 Die zweite Stufe: Die Krise .....	76
14 Die dritte Stufe: Gebet für die Liebe .....	80
15 Den Sonntag feiern .....	82
<b>Stille in Bewegung</b> .....	85
16 Gartenarbeit .....	86
17 Von Kindern lernen .....	88
18 Fasten .....	91

19	Die Kunst des Empfangens .....	93
20	Meditatives Gehen .....	95
21	»Vergessen Sie die News« .....	97
22	Gebetshocker .....	100
23	Den Kopf leerschreiben .....	101
24	Gute Entscheidungen treffen .....	103
25	Vom Kopf in die Hände .....	106
26	Gedenksteine .....	108
<b>Stille durch Konzentration und Kontemplation .....</b>		<b>111</b>
27	Klosterzelle zu Hause .....	112
28	Lectio Divina .....	114
29	Kerzenmomente .....	116
30	Gott zuhören .....	118
31	Ort der Stille .....	121
32	Stille auf dem Sofa .....	122
33	Schweigend essen .....	124
34	Dankbar genießen .....	126
<b>Stille in einer ungewohnten Umgebung .....</b>		<b>127</b>
35	Auszeiten .....	128
36	Voneinander empfangen .....	131
37	Ein Labyrinth besuchen .....	133
38	Stille in der Gemeinde .....	135
39	Wandern in der Schöpfung .....	138
40	Naturtalente als Vorbilder .....	141
<b>Anmerkungen .....</b>		<b>144</b>