

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Meine Erfahrung mit Ritualen – warum sie wertvoll sind	7
Einführung	11
Gewohnheiten in stärkende Rituale verwandeln	11
Zum Nachmachen empfohlen – aber wie?	12
Tagesrituale	15
Am Morgen: Ein guter Start	15
Mittags: Stärkung in der Mitte des Tages	22
Tagsüber: Mit allen Sinnen	28
Am Abend: Zur Ruhe finden.....	37
Rhythmen der Woche und des Jahres	41
Sabbatrituale am Abschluss der Woche – Der Ruhetag.....	41
Persönliche Feste feiern, wie sie fallen	44
Jahreszeiten und Feste im Jahreskreis sichtbar machen	46
Auftankzeiten und Miniurlaube	50
Regelmäßige Fastenzeiten und Teekuren – für Körper und Seele.....	52
Beziehungsrituale	57
Die schönsten Worte der Welt – Gefühle sagen und zeigen	57
Austausch in Freundschaften	61
Aus Freundschaft zu uns und unserem Körper	63
Freude und Dankbarkeit kultivieren	69
Sprüche, Weisheiten und Gebete, die guttun	69
Dankbarkeit leben	74