

Teil 1

Selah – in der Theorie	13
Kapitel 1: Das sind wir	15
Kapitel 2: Reflexionsbogen	23
Kapitel 3: Was ist Stille Zeit?	27
Kapitel 4: Warum?	31
Kapitel 5: Wann? Wo? Wie?	47
Kapitel 6: Was, wenn wirklich keine Zeit ist?	69
Kapitel 7: Was dich erwartet	73

Teil 2

Dein 40-Tage-Experiment startet 77

Kapitel 8: Journal 78

Nachwort: Und jetzt? 190