

Inhalt

Vorwort	7
1 Zur Freude geboren	15
2 Die große Frage	27
3 Sinn und Grenzen der Arbeit	37
4 Aussteigen geht nicht	53
5 Geschwindigkeit und Tempo des Lebens	65
6 Den Druck herausnehmen	77
7 Aus der Pause kommt die Kraft	85
8 Jeder Augenblick ist heilig	95
9 Das Zeitmaß der Mönche	105
10 Herzschlag des Lebens	115
11 Der Schatz des Sonntags	125
12 Hetzen, Schreiten, Zeit vertreiben ...	141

13	Ganz da sein – Kern der Meditation	149
14	Präsenz: Glück ist, wenn die Zeit still steht	155
15	Der rechte Augenblick	165
16	Vom Warten, von der Ungeduld und der Geduld	175
17	Wenn die Zeit zur Hölle wird	187
18	Eulen und Lerchen	195
19	Vertane und verträdelte Zeit	205
20	Rituale – so viel Zeit muss sein	215
21	Zeit zum Träumen, Zeit zu wachsen	229
22	Werte – Haltungen auf Dauer	241
23	Dankbar – jeden Tag	255
24	Das Zeitliche segnen	263