

# 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 vertrödelte 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