

Vorwort	7
Weshalb ein Buch, das Garten und Seele erblühen lässt?	8
BLUMIGE GRUNDLAGEN	11
Opulente Pflanzen	12
Die richtigen Pflanzen	16
Nahrung für das Blütenparadies	18
So bleiben deine Pflanzen gesund	20
Aus eins mach zwei, drei oder vier!	22
Wertvolle Utensilien	24
So gärtnerst du nachhaltig	25
AUFBLÜHEN IM GARTENJAHR	27
JANUAR	29
Schritt für Schritt zum Staudenbeet	30
Zart leuchtendes Sonnenbeet	34
Bunte Girlanden für graue Tage	36
Wie du deine Gartenlust erblühen lässt	38
FEBRUAR	41
Lass die Stauden erblühen	42
Ein Korb voller Blüten	44
Frühlingskranz mit Lenzrosen	46
Achtsamkeit beim Gärtnern	48
GARTENARBEIT GANZ BEWUSST	50
MÄRZ	53
Blütenmeer mit einjährigen Sommerblumen	54
Ein Schnittblumenbeet für deine kreativen Ideen	58
Zweig mit Frühlingssträußchen	60
Negative Gedanken vertreiben	62

APRIL	65	SEPTEMBER	125
Richtig gießen	66	Blütenexplosion für das nächste Jahr	126
Grünes Leben für den Miniteich	68	Wildes Sommerblumenspektakel	130
Schwimmende Osternester	70	Tulpen-Wunder im Topf	132
Wasser für die Seele	72	Rastlosigkeit im Garten	134
WASSER SPÜREN	74		
MAI	77	OKTOBER	137
Sommerlicher Topfgarten	78	Blüh auf mit der Königin der Blumen!	138
Rot schimmernder Traum im Topf	82	Kleiner trockenheitsresistenter	
Hosta „to-go“	84	Rosengarten	140
Blumige Gedanken in stressigen		Herbstlicher Hortensienkranz	142
Gartenzeiten	86	Aktivierende Farben und Licht	144
		FARBEN WAHRNEHMEN	146
JUNI	89	NOVEMBER	149
Tricks für eine phänomenale Blütenfülle	90	Das große Ganze	150
Kleine blaue Runde	92	Winterliches Blütenwunder	154
Lieblicher Mittsommerbaum	94	Weihnachtlicher Türkranz	156
Entspannung im Garten	96	Das „Ich“ erblüht	158
GRÜN ENTDECKEN	98		
JULI	101	DEZEMBER	161
Blüh auf in guter Gesellschaft!	102	Sicherheit für Topf & Co.	162
Leuchtendes Mondscheinbeet	106	Schönheitskur für Staudentöpfe	164
Schwebende Blütenwolke	108	Dekorative Eiskuchen	166
Im Miteinander wachsen und erblühen	110	Das Ritual der bewussten Seelenpflege	168
		STRUKTUR IM ALLTAG	170
AUGUST	113		
Trockenheit im Garten	114	Register	172
Kühlendes Inselbeet in Blau und Gelb	116	Danksagung	174
Hitzebeständiger Distelkranz	118	Über den Autor	175
Traumreisen durch den Garten	120		
TRAUMWAHRNEHMUNG	122		