

Inhalt

Vorwort	7
1 Zur Freude geboren	12
2 Die große Frage	19
3 Sinn und Grenzen der Arbeit	25
4 Aussteigen geht nicht	35
5 Geschwindigkeit und Tempo des Lebens	42
6 Den Druck herausnehmen	48
7 Aus der Pause kommt die Kraft	53
8 Jeder Augenblick ist heilig	58
9 Das Zeitmaß der Mönche	64
10 Herzschlag des Lebens	70
11 Der Schatz des Sonntags	76
12 Hetzen, Schreiten, Zeit vertreiben	85
13 Ganz da sein – Kern der Meditation	90

14 Präsenz: Glück ist, wenn die Zeit still steht	94
15 Der rechte Augenblick	99
16 Vom Warten, von der Ungeduld und der Geduld . . .	105
17 Wenn die Zeit zur Hölle wird	111
18 Eulen und Lerchen	115
19 Vertane und vertrödelte Zeit	121
20 Rituale – so viel Zeit muss sein	126
21 Zeit zum Träumen, Zeit zu wachsen	134
22 Werte – Haltungen auf Dauer	141
23 Dankbar – jeden Tag	149
24 Das Zeitliche segnen	153