

Inhalt

Vorwort	9
Geh den Weg zur Ruhe	12
Aus der Ruhe kommt die Kraft	15
Eine heilsamer Zustand	16
Ganz gegenwärtig	18
Innere Halte-Punkte	20
Ein Weg zur Gelassenheit	22
Der innere Raum	25
Gestalte deine Zeit	27
Zeiten der Ruhe	29
Nur keine Hetze	31
Langsam – Schritt für Schritt	33
Trau der Liebe, werde Mensch	35
Komm in Berührung	37
Mehr braucht es nicht	39
Liebe und tu, was du willst	41
Öffne dein Herz	43
Genieße das Leben!	44
Nahrung für die Seele	46

So blüht das Leben auf	47
Eine Liebe, die mehr ist	49
Zugehörig sein	50
Tun, was in unserer Hand liegt	52
Lass dir Raum zum Atmen	54
Achtsam und bewusst	56
In der lebendigen Schöpfung	57
Eins mit der Natur	60
Lebendig und geborgen	62
Bewegung tut gut	64
Freuden wiederbeleben	66
Gönn dir Muße	68
Bei mir daheim	70
Lass dich nicht hetzen	72
Freudige Lebendigkeit	74
Entscheide dich für das Leben	76
Wohltuender Rhythmus	78
Erfrischende Stille	80
Reinigend und klärend	81
Musik verwandelt die Seele	83
Eine lösende Macht	85
Freude und Sehnsucht	88
Kraft der Versöhnung	90

Komm nach Hause	92
Heimatklang	95
Mut zur Abgrenzung	96
Damit Beziehung lebendig bleibt	98
Achtsamkeit hilft	100
Dankbarkeit üben	102
Ein Freudenschlüssel	104
Gib der Sehnsucht Raum	106
Das Potenzial der Erinnerung	108
Hoffnung gibt nie auf	109
Daseinsbejahung	111
Mit allen verbunden	113
Ganz durchlässig	114
Alles hoffen	116
Eine eigene Kraft	118
Innewerden und verstehen	119
Ich vertraue mich an	120
Das Geheimnis des Herzens	121
So fließt das Leben	124
Quellenverzeichnis	126