

# inhalt

BULLERBÜ FÜR ALLE! 9

APOKALYPSE? ÖH, JETZT?! 21

DIE FAMILIENBEDÜRFNISPYRAMIDE 37

UNSER NORDSTERN: LANGSAM, ACHTSAM, ECHT 61

SIEBEN ZUTATEN 83

Liebe 86

Natur 89

Achtsamkeit 92

Gemeinschaft 97

Ressourcen 101

Wissen 104

Zauber 106

SLOW VILLAGE 113

Einander begegnen 114

Einander verabschieden 118

Einander verzeihen 119

Um Hilfe fragen 124

Geschichte des Tages 127

Gemeinsam putzen 129

Ladet ein 130  
Engagiert euch 131  
Beziehungen pflegen 133  
Feuerschale 137  
Lose Teile 139  
Einkaufen 142

#### **SLOW NATURE 145**

Damals 147  
Wind und Wetter 149  
Die Erde spüren 153  
Dreck 154  
Lebenszyklen 157  
Kräuterkunde 159  
Klitzekleine Haustiere 161  
Namen vergeben 162  
Land Art 165  
Feuer 167  
Stockbrot 172  
Fackeln 173  
Pitschern und Planschen 175  
Spaziergänge und Spiele 176  
Mit Tieren reden 180

#### **SLOW FAMILY LIFE 183**

Ins Bett bringen 183  
Zähne putzen 185  
Gemeinsam essen 188  
Baden 191  
Hund sein 193

Listen	195
Den Bus verpassen	197
Einen Schritt voraus sein	199
Verantwortung übernehmen	202
Machtumkehrspiele	206
Die Welt auf den Kopf stellen	207
Schimpfwörterwettbewerb	209
Ohne Druck kein Gegendruck	210
Anziehbahn	212
Haare waschen	213
Kinder in Ruhe lassen	215
Abendrunde und Morgenrunde	216
Notwendig oder nicht	218

**CRAZY HAPPY PLANET** 221

**DANKE** 224

**QUELENNACHWEIS** 226

**ZUM WEITERLESEN** 231