

# INHALT

ZUR RUHE KOMMEN .....	6
SO KÖNNEN SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN .....	8
55 ORTE ZUM AUFATMEN	
In der Bahn .....	14
Am Sonnenblumenfeld .....	16
In der Bibliothek .....	18
Auf dem Parkplatz .....	21
In der Bahnhofsbuchhandlung .....	22
Im Kino .....	24
Im Keller .....	26
Im Stadtpark .....	29
Auf der Treppe .....	30
Auf der Parkbank .....	32
Auf der Brücke .....	34
Am Fluss .....	36
Auf der Schaukel.....	38
Im Museum .....	40
Unterm Sternenhimmel .....	43
Mein Tagebuch .....	44
Im Hofladen .....	47
Im Aufzug .....	48
Auf dem Schiff .....	50
Vor dem Fernseher .....	53
An der Ampel .....	54
Meine Kaffeemaschine .....	56
Im Regen .....	58
Im Kerzenlicht .....	61
Graffiti .....	62

Im Spiegel .....	64
In der Kirche .....	66
Beim Juwelier .....	69
Mein Lieblingssong .....	70
Wettervorhersage .....	72
Kinderzeichnungen .....	74
Im Advent .....	76
Die Uhr .....	79
Die Pausentaste .....	80
Im Wald .....	82
Am Bienenhaus .....	84
Wolken.....	87
Glückwunsch- und Weihnachtskarten .....	88
Auf dem Fahrrad.....	91
Im Bett.....	92
In der Fußgängerzone .....	94
Am Wegkreuz .....	96
In der Stille .....	99
Meine To-do-Liste .....	100
Umleitung.....	102
Auf dem Heimweg .....	104
Im Botanischen Garten .....	107
In der Berghütte .....	108
Auf der Aussichtsplattform.....	110
Am Seeufer .....	113
Digitale Post .....	114
Im Café .....	116
Im Supermarkt .....	119
Am Fenster .....	120
Im Klosterladen .....	123
Zum Autor .....	125