

Vorwort	9
--------------------------	---

Das war schon immer so	17
---	----

Halte-Stellen	18
-------------------------	----

Kreislauf	21
---------------------	----

Rituale halten Leib und Seele zusammen	24
--	----

Bitte berühren!	28
---------------------------	----

Alle Jahre wieder	32
-----------------------------	----

Warum es wichtig ist, Ja und Amen zu sagen	41
--	----

Der rote Faden	49
---------------------------------	----

Die Seele weiß	50
--------------------------	----

Ohren auf!	52
----------------------	----

Immer besonders	54
---------------------------	----

Wer O sagt, muss auch L sagen	56
---	----

Der Rhythmus macht die Musik	59
--	----

Jetzt mal ordentlich!	61
---------------------------------	----

Gutes bleibt	64
------------------------	----

Hetz dich nicht!	68
----------------------------	----

Selbstverständlich, jeden Tag – Rituale vom Morgen bis zum Abend	71
Der Morgen – Leben erwacht	73
Der Mönch: Das Morgenritual	77
Rituale	82
<i>Hör auf ... mit dem Wecker zu diskutieren</i>	82
<i>Hör auf ... den neuen Tag</i>	83
<i>Hör auf ... das Glück in der Zukunft zu suchen</i>	84
<i>Hör auf ... dich selbst zu bemitleiden und die Verantwortung für dich zu delegieren</i>	86
<i>Hör auf ... zu plappern</i>	88
Der Mittag – Leben unterbrechen	89
Der Mönch: Das Mittagsritual	91
Rituale	94
<i>Hör auf ... zu glauben, dass du nur gut bist, wenn du gestresst bist</i>	94
<i>Hör auf ... deine Wut</i>	96
<i>Hör auf ... deine Leidenschaften</i>	97
<i>Hör auf ... und gönn dir eine Stärkung</i>	98

Der Abend – Leben kommt zur Ruhe	100
Der Mönch: Das Abendritual	104
Rituale	106
<i>Hör auf ... deine Dankbarkeit</i>	106
<i>Hör auf ... perfekt sein zu wollen</i>	107
Die Nacht – Leben lassen	109
Der Mönch: Das Nachritual	112
Rituale	117
<i>Hör auf ... es machen zu wollen</i>	117
<i>Hör auf ... deine Träume</i>	118
<i>Hör auf ... das Schweigen</i>	119
Nur Mut!	121
Lass es gut sein	122
Du darfst aufhören	126
Geh auf Suche	133
Gedanken zum Schluss	143