

Die Suche 11

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DIE SCHWEIGSAMKEIT 15

DIE STILLE 21

Aus freiem Entschluss 39

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

AUS FREIEN STÜCKEN 50

Ruhe-Störung 63

BENEDIKTINISCHE TRADITION

UMGANG MIT EMOTIONEN 73

Nur keine Panik! **81**

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DER WÄCHTER **95**

Stille Präsenz **109**

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

ICH BIN **117**

**Ruhe bewahren –
Tipps zum Abschluss** **126**