

INHALT

Wieso dieses Buch?	11
Wie funktioniert dieses Buch?	13
DURCH DEN TAG	16
Start in den Tag	17
(1) Der Morgen-Moment	17
(2) Kaffee und Kosmos	26
(3) Aus-dem-Haus-geh-Segen für die Kidz	29
Pendler-Gebete	32
(4) Auf dem Weg zur Arbeit	32
(5) Stau-Gebete	39
Mittagspause	43
(6) Refocus	43
Barista-Liturgie	48
(7) Kaffee-Meditation	48
Feier-Abend	52
(8) Feierabend!	52
(9) Anti-Monster-Segen	57
(10) Abend-Moment	61
Happy Moments	70
(11) Gym-Gebet	70
(12) Holy Wine Tasting	75
Psalmen für die Wochentage	82
Montag	82
Dienstag	83

Mittwoch	85
Donnerstag	87
Freitag	88
Samstag	90
Sonntag	91
DURCH DAS JAHR	92
Advent	93
(15) Glühwein-Liturgie	93
(16) Tee-Moment	96
(17) Kerzen am Adventskranz anzünden – Stilles Feuer	100
Weihnachten	107
(18) Krippen-Meditation	107
Zwischen den Jahren	113
(19) Jahresbilanz	113
Valentinstag	117
(20) Single-Gebet	117
(21) Candle-Light-Gebet für Paare	122
Fastenzeit	127
(22) Impuls zum Joggen	127
Triduum – Drei Tage Ostern – Gründonnerstag	133
(23) Gin Tonic Agape	133
(24) Gethsemane-Moment	143
Triduum – Drei Tage Ostern – Karfreitag	146
(25) Sterbe-Moment	146
Triduum – Drei Tage Ostern – Ostermorgen	151
(26) Auferstehungs-Moment	151

Weltfrauentag	161
(27) Magnifikat	161
November	165
(28) Du bettest die Toten	165
DURCHS LEBEN	170
Familie	171
(30) Kinderwunsch-Gebet	171
(31) Am Anfang des Lebens	173
Human being	178
(32) Geburtstags-Gebet	178
Indoor & outdoor	181
(33) Bike-Segnung	181
(34) Home Sweet Home – Die neue Wohnung einweihen	185
(35) (Haus)Tier-Segen – Bester Freund	191
Schöner scheitern	196
(36) Fuckup-Prayer	196
Krisen	199
(37) Mental Health	200
(38) Ich brauche Hilfe	201
(39) Am Geburtstag eines Sternenkinds	202
Am Ende des Lebens	204
(40) Danke, dass du da warst	204
Danksagungen	208