

Anton Zuber

Regelrecht verrückt

Die Benediktsregel für Optimisten

Mit Zeichnungen von Ulrich Wörner

Patmos Verlag

Inhalt

Prolog »Regel-recht ver-rückt«	7
---	---

Verrückt ... nach Lebenslust

Zeit	14
Arbeit	18
Freiheit	23
Begeisterung	28
Kreativität	33
Bodenhaftung	38

Verrückt ... nach Balance

Achtsamkeit	44
Demut	48
Unterscheidung	53
Heitere Gelassenheit	58

Verrückt ... nach Spiritualität

Spurensuche	64
Faszination	69
Spuren Gottes	74
Sehnsucht nach Heil	79
Schweigen und Reden	83

Verrückt ... nach Orientierung

Ökologie und Konsum	88
Geld	93
Klausur	97
Beten	102
Freude und Humor	107

Verrückt ... nach dem rechten Maß

Notwendiges und Überflüssiges	112
Festhalten und Loslassen	116
Geben und Nehmen	120
Essen und Trinken	125
Treue und Vertrauen	129

Verrückt ... nach Sinn

Gesunde Einheit	134
Krise – Gefahr und Chance	139
Identität	143
Kraft tanken	147
Berufung	152

Epilog	157
---------------------	------------