

# Inhalt

Einleitung	5
<b>Teil I: Lebensfeindliche Spiritualität</b>	
Kapitel 1 Die Eisberg-Spiritualität <i>Etwas läuft grundlegend falsch</i>	9
Kapitel 2 Die zehn häufigsten Symptome einer ungesunden Spiritualität <i>Die Diagnose des Problems</i>	25
Kapitel 3 Das Gegenmittel: Emotionale Gesundheit und vertiefte Spiritualität <i>Veränderung in den Tiefenschichten unserer Persönlichkeit</i>	42
<b>Teil II: Wege zu einer emotional heilsamen Spiritualität</b>	
Kapitel 4 Erkenne dich selbst, damit du Gott erkennst <i>Wahrhaftig werden</i>	73
Kapitel 5 Der Schritt zurück, der uns den Weg nach vorne freimacht <i>Die Macht der Vergangenheit brechen</i>	106
Kapitel 6 Der Weg durch die Mauer <i>Macht und Kontrolle loslassen</i>	132
Kapitel 7 Die Seele weiten lassen – Trauer und Verlust <i>Lernen, mit Grenzen zu leben</i>	152
Kapitel 8 Wege zu einer vertieften Spiritualität <i>Innehalten, um den Herzschlag der Ewigkeit zu spüren</i>	172
Kapitel 9 Emotional erwachsen werden <i>Lieben lernen – einige Grundübungen</i>	187
Kapitel 10 Der nächste Schritt: Eine Lebensregel entwickeln <i>Christus über alles lieben</i>	207
Anmerkungen	223