

# INHALT

<b>Weggedanken</b> . . . . .	9
<b>I. Dasein können</b> . . . . .	13
Mein Wert entspringt aus meinem Sein . . . . .	13
Sich selber annehmen . . . . .	18
Meiner Seele Raum zur Entfaltung geben . . . . .	28
Der Kraft des Augenblicks trauen . . . . .	31
Meine Himmelsleiter zum Alltag . . . . .	34
Zum Innehalten . . . . .	38
<b>II. Mein inneres Feuer entdecken</b> . . . . .	40
Meinen ganz eigenen Weg gehen . . . . .	40
Auf die Stimme meines Herzens hören . . . . .	43
Meiner Intuition trauen . . . . .	46
Mit Widerstand rechnen . . . . .	50
Meine Himmelsleiter zum Alltag . . . . .	54
Zum Innehalten . . . . .	59
<b>III. Ein spannendes Leben wagen</b> . . . . .	61
Mit Polaritäten leben können . . . . .	62
Die Spannung im Leben nicht auflösen . . . . .	63
Nicht gegen mich kämpfen . . . . .	67
Das Dunkle Gottes . . . . .	72
Meine Himmelsleiter zum Alltag . . . . .	75
Zum Innehalten . . . . .	78

<b>IV. Mit Aggressionen Versöhnung wagen</b>	80
Aggression stiftet Beziehung	81
Spiritualität der Konfliktfähigkeit	83
Meinen Ärger umarmen	88
Die Opferrolle verlassen	89
Meine Himmelsleiter zum Alltag	91
Zum Innehalten	95
<b>V. Von der Kunst des Loslassens</b>	97
Mich selber lassen	98
Engagierte Gelassenheit	104
Gott Gott sein lassen	108
Meine Himmelsleiter zum Alltag	111
Zum Innehalten	116
<b>VI. Gottes lachender Segen</b>	118
Der inspirierenden Eingebung trauen	119
Die Kraft des Humors und der Lust entdecken	129
Meine Himmelsleiter zum Alltag	130
Zum Innehalten	133
<b>VII. Aufgehoben in einem größeren Ganzen</b>	135
Ganz werden	136
Über sich hinauswachsen	138
Meine Himmelsleiter zum Alltag	143
Zum Innehalten	145
<b>Anmerkungen</b>	147