

INHALT

Weggedanken	9
I. Dasein können	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
II. Mein inneres Feuer entdecken	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
III. Ein spannendes Leben wagen	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

IV. Mit Aggressionen Versöhnung wagen	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
V. Von der Kunst des Loslassens	97
Mich selber lassen	98
Engagierte Gelassenheit	104
Gott Gott sein lassen	108
Meine Himmelsleiter zum Alltag	111
Zum Innehalten	116
VI. Gottes lachender Segen	118
Der inspirierenden Eingebung trauen	119
Die Kraft des Humors und der Lust entdecken	129
Meine Himmelsleiter zum Alltag	130
Zum Innehalten	133
VII. Aufgehoben in einem größeren Ganzen . . .	135
Ganz werden	136
Über sich hinauswachsen	138
Meine Himmelsleiter zum Alltag	143
Zum Innehalten	145
Anmerkungen	147