

Inhalt

Einführung	9
Tageszeitengebete	
1. Woche: Das Problem einer lebensfeindlichen Spiritualität	19
2. Woche: Erkenne dich selbst, damit du Gott erkennst	41
3. Woche: Der Schritt zurück, der uns den Weg nach vorne frei macht	63
4. Woche: Der Weg durch die Mauer	87
5. Woche: Die Seele weiten lassen – Trauer und Verlust	111
6. Woche: Wege zu einer vertieften Spiritualität	135
7. Woche: Emotional erwachsen werden	155
8. Woche: Eine Lebensregel entwickeln	177
Anhang A: Das Vaterunser	201
Anhang B: Eine Anleitung, das Vaterunser zu beten	202
Anmerkungen	211