

## Inhaltsverzeichnis

Warum ich dieses Buch schrieb . . . . .	10
Einführung . . . . .	12
<b>I. Unterscheiden: Ein Handbuch . . . . .</b>	<b>17</b>
1. Erste Schritte . . . . .	17
Die Sensibilität ausbilden . . . . .	17
Mit dem Verstand den Boden bereiten . .	20
Lernen, auf das zu hören, was im Herzen vor sich geht . . . . .	22
2. Die eigentliche Unterscheidung . . . . .	24
Loslassen: die Herausforderung der inneren Verfügbarkeit . . . . .	24
Freude als Kompass . . . . .	28
Ein fortlaufender Prozess . . . . .	34
Mit einem Begleiter . . . . .	37
3. Bestätigung der Unterscheidung . . . . .	40
<b>II. Das Zusammenspiel von Herz, Verstand und Willen . . . . .</b>	<b>46</b>
1. Das Herz ist der Ausgangspunkt . . . . .	46
Von welchen Gefühlen sprechen wir? . .	46
Gefühle sind anders als Ideale, Werte und Normen . . . . .	51
Die Ebene der objektiven Gefühle . . .	52
Gefühle können ambivalent sein . . . . .	55
2. Die Rolle des Verstandes . . . . .	57
Sich der inneren Gefühle bewusst werden.	57
Interpretation der inneren Gefühle . . . .	58
3. Die Rolle der Willenskraft . . . . .	62
4. Fazit: Segeln mit dem Segelboot . . . . .	64

### **III. Unterscheidung üben:**

<b>Der Tagesrückblick</b> . . . . .	66
1. Das Gute anerkennen – Danke! . . . . .	67
2. Um Vergebung bitten – Sorry! . . . . .	68
3. Auf morgen blicken – Bitte! . . . . .	69

### **IV. Vom Unterscheiden zum Entscheiden . . . . .**

1. Die Wahl, die vom Himmel fällt . . . . .	72
2. Die Wahl nach dem Gleichgewicht der Gefühle . . . . .	73
3. Die Wahl auf der Grundlage unseres Verstandes . . . . .	76
4. Zwei weitere Tipps: ein völlig Fremder und ein Sterbebett . . . . .	80

### **V. Unterscheidung und Bildung . . . . .**

1. Jeder Weg des Wachstums ist einzigartig . . . . .	83
2. Beim Wachstum geht es um die tiefsten Sehnsüchte . . . . .	83
3. Ein authentischer Weg des Wachstums führt zum anderen . . . . .	86

### **VI. Unterscheiden zwischen richtig**

### **und falsch . . . . .**

1. Die Dynamik des Bösen . . . . .	88
Der Weg der ständigen Selbstüberschätzung . . . . .	89
Der Weg der ständigen Selbstunterschätzung . . . . .	91
2. Die Dynamik des Guten . . . . .	93

<b>VII. Unterscheidung in besonderen Situationen</b> . . . . .	98
1. <i>Wenn Sie im siebten Himmel sind</i> . . . . .	98
2. <i>Wenn Sie wütend sind</i> . . . . .	100
3. <i>Wenn Sie unglücklich sind</i> . . . . .	102
4. <i>Wenn Sie Angst haben</i> . . . . .	108
5. <i>Wenn Sie in einer Krise stecken</i> . . . . .	111
6. <i>Wenn Sie nichts fühlen</i> . . . . .	112
7. <i>Wenn Sie ein Problem haben</i> . . . . .	113
8. <i>Wenn Sie zweifeln</i> . . . . .	115
9. <i>Wenn Sie angespannt sind</i> . . . . .	117
10. <i>Wenn Sie versucht werden</i> . . . . .	118
<b>VIII. Unterscheidung und christlicher Glaube</b> . . . . .	122
<b>IX. Unterscheidung in Gemeinschaft</b> . . . . .	126
<b>X. Unterscheidung als Lebensweise</b> . . . . .	129
Nachwort . . . . .	133