

Inhaltsverzeichnis

Warum ich dieses Buch schrieb	10
Einführung	12
I. Unterscheiden: Ein Handbuch	17
1. <i>Erste Schritte</i>	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. <i>Die eigentliche Unterscheidung</i>	24
Loslassen: die Herausforderung der inneren Verfügbarkeit	24
Freude als Kompass	28
Ein fortlaufender Prozess	34
Mit einem Begleiter	37
3. <i>Bestätigung der Unterscheidung</i>	40
II. Das Zusammenspiel von Herz, Verstand und Willen	46
1. <i>Das Herz ist der Ausgangspunkt</i>	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. <i>Die Rolle des Verstandes</i>	57
Sich der inneren Gefühle bewusst werden.	57
Interpretation der inneren Gefühle	58
3. <i>Die Rolle der Willenskraft</i>	62
4. <i>Fazit: Segeln mit dem Segelboot</i>	64

III. Unterscheidung üben:

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

IV. Vom Unterscheiden zum Entscheiden .

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

V. Unterscheidung und Bildung

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

VI. Unterscheiden zwischen richtig

und falsch	88
1. <i>Die Dynamik des Bösen</i>	88
<i>Der Weg der ständigen Selbstüberschätzung</i>	89
<i>Der Weg der ständigen Selbstunterschätzung</i>	91
2. <i>Die Dynamik des Guten</i>	93

VII. Unterscheidung in besonderen

Situationen	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

VIII. Unterscheidung und christlicher

Glaube	122
-------------------------	-----

IX. Unterscheidung in Gemeinschaft 126

X. Unterscheidung als Lebensweise 129

Nachwort	133
---------------------------	-----