

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Zur Einstimmung</b>	9
Wie ich mich auf den Weg mache <i>Luise Reddemann</i>	9
Gemeinsam unterschiedliche Wege gehen <i>Sylvia Wetzel</i>	21
<b>1. Verantwortung übernehmen und abgeben</b>	25
Ehrfurcht vor dem Leben <i>Luise Reddemann</i>	25
Verantwortung für mich und andere <i>Sylvia Wetzel</i>	34
<b>2. Menschenbilder</b>	43
»Leben das Leben will, inmitten von Leben, das leben will« <i>Luise Reddemann</i>	43
Vertrauen in mich und andere <i>Sylvia Wetzel</i>	58
<b>3. Festhalten und Loslassen: Sehnsüchte und Ängste</b>	71
Frühe Prägungen und wie wir sie überwinden können <i>Luise Reddemann</i>	71
Veränderungen und das innere Kind <i>Sylvia Wetzel</i>	76
<b>4. Selbstbilder – Mangelidentität und Selbstvertrauen</b>	87
Selbstanteile willkommen heißen <i>Luise Reddemann</i>	87
Wer bin ich, wenn ich »ich« sage? <i>Sylvia Wetzel</i>	97
<b>5. Vertrauen und Kontrolle</b>	109
Von der Lust des Entdeckens der Welt und der Angst zu verhungern <i>Luise Reddemann</i>	109
Herz und Verstand – Vertrauen und Einsicht <i>Sylvia Wetzel</i>	113

<b>6. Hingabe und Grenzen – Eine Gratwanderung</b>	125
Individualität, Verschiedenheit und Verbundenheit	
<i>Luise Reddemann</i>	125
Verbundenheit spüren und Grenzen setzen	
<i>Sylvia Wetzel</i>	131
<b>7. Ich und die anderen</b>	141
Freundschaft mit sich selbst und Offenheit	
für andere <i>Luise Reddemann</i>	141
Geborgen und frei – allein und mit anderen	
<i>Sylvia Wetzel</i>	150
<b>8. Älter werden und jung bleiben</b>	159
Müssen wir uns vor dem Alter fürchten?	
<i>Luise Reddemann</i>	159
Von der Schönheit des Alters <i>Sylvia Wetzel</i>	173
<b>9. Geschlechteridentität und Kulturkrise</b>	183
Entdeckung des Eigenen und Freude am anderen	
<i>Luise Reddemann</i>	183
Helle Töchter – Müde Söhne? <i>Sylvia Wetzel</i>	187
Nachwort	198
Leseempfehlungen	199