

Inhalt

Wieder aufrecht leben – Einleitung	7
TEIL 1 Wie ich versuchte, mich selbst zu zähmen –	
und kläglich daran scheiterte	11
1. Kann sich ein Mensch ändern?	12
2. Wie konnte es nur so weit kommen?	18
3. Bis dass der Tod euch scheidet	29
4. Bibelverständnis und Auswirkungen auf unseren Lebensstil	47
5. Ehe, Liebe und Gefühle heute	67
6. Wenn nicht so, wie dann?	82
TEIL 2 Wie ich mutig damit aufhörte, mich selbst	
zu zähmen	87
1. Exodus	88
2. In der Wüste findest du heraus, wer du bist und wer nicht	107
3. Schuld und Vergebung	123
4. Das gelobte Land finden – Therapie und Spiritualität ...	143
5. Grenzen, Gefühle und Verantwortung	174
6. Sich neu auf Beziehungen einlassen	194
7. Konflikte und ihr Potenzial	217
8. Herzenswünsche und unsere Vorstellungskraft	235
Lass dich ermutigen – Abschlussworte	244
Dank	249
Was mich in dieser Zeit inspiriert hat – Lektüreliste	251
Anmerkungen	253