

# Inhalt

<b>Erkenne dich selbst und werde, wer du bist . . . . .</b>	<b>9</b>
Die Tendenz zur Selbstoptimierung . . . . .	15
<b>Was heißt wahres Selbst? . . . . .</b>	<b>19</b>
Die Antwort von C. G. Jung . . . . .	19
Die Heldenreise . . . . .	28
Das wahre und falsche Selbst . . . . .	33
Das leere Selbst . . . . .	34
Selbstsein in der Mönchstradition . . . . .	36
<b>Selbstbild und Gottesbild . . . . .</b>	<b>43</b>
Gestörte Selbstbilder . . . . .	44
Selbstüberschätzung . . . . .	44
Selbstunterschätzung . . . . .	45
Selbstbild und Gottesbild . . . . .	47
Negative Selbst- und Gottesbilder heilen . . . . .	49

## **Der Weg zum Selbst in der Bibel . . . . . 55**

Selbstsein – in die Mitte kommen . . . . .	55
Wer mein Jünger sein will, verleugne sich selbst . . . .	57
Sich selbst zum Opfer bringen . . . . .	58
Das Weizenkorn stirbt und bringt reiche Frucht . . . .	61
Der verlorene Sohn findet sich selbst . . . . .	63
Das Selbst und die Freude . . . . .	64
Kraftvolle Worte aus dem Sein . . . . .	65
Leben aus dem Selbst statt Gesetzestreue . . . . .	67
Licht ins Unbewusste bringen . . . . .	69

## **Der Weg zum Selbst im Lauf des Lebens . . . 71**

Kindheit, Jugend und Adoleszenz:	
Das eigene Ich entdecken und entfalten . . . . .	71
In der Lebensmitte:	
Den Weg nach innen finden . . . . .	73
Im Alter:	
Rollen loslassen, das Selbst entfalten . . . . .	75
Das Selbst als inneres Heiligtum . . . . .	77

## **Das Selbst und die Liebe . . . . . 79**

Selbstliebe und Selbstfürsorge . . . . .	80
Selbstliebe und Nächstenliebe . . . . .	83
Gottesliebe als Grundlage aller Liebe . . . . .	87

## **Bilder der Selbstwerdung . . . . . 93**

Das Lebenshaus . . . . .	94
Das Haus auf dem Felsen . . . . .	94
Das Bild vom Turmbau . . . . .	96
Der Eckstein, der alles zusammenhält . . . . .	98
Das Gleichnis von der verlorenen Drachme . . . . .	101
Die Lebensspur . . . . .	103
Die eigene Lebensspur finden . . . . .	103
Früchte der Lebensspur . . . . .	109
Die Spur eingraben, ohne auf Beifall zu warten – Kein Blick zurück . . . . .	110
Gottes einmaliges Wort in mir . . . . .	112

## **Selbstwerdung im Alltag . . . . . 115**

Selbstwerdung auf der persönlichen und mystischen Ebene . . . . .	116
Selbstwerdung in Beziehung und Gemeinschaft . . . . .	122
Selbstwerdung in der Welt . . . . .	127

## **Ein heilsamer und befreiender Weg . . . . . 133**

## **Literatur . . . . . 139**