

Inhalt

Erkenne dich selbst	
und werde, wer du bist	9
Die Tendenz zur Selbstoptimierung	15
Was heißt wahres Selbst?	19
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
Selbstbild und Gottesbild	43
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 Selbtfürsorge	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