

INHALT

Eine kleine Gebrauchsanweisung	9
Einleitung	11
Einheit 1 Umgang mit Emotionen	19
Einheit 2 Kommunikationssystem	22
Einheit 3 Unveränderliche Liebe	25
Einheit 4 Kontrolle	28
Einheit 5 Menschliche Stressreaktion	31
Einheit 6 Innerer Monolog	35
Einheit 7 Dankbarkeit	39
Einheit 8 Beschenkt und gestresst	43
Einheit 9 Input	47
Einheit 10 Geduld	52
Zwischenbilanz Nr. 1	56
Einheit 11 Identität	57
Einheit 12 Kluge Entscheidungen treffen	60
Einheit 13 Worte der Ermutigung	64
Einheit 14 Hoffnung	67
Einheit 15 Denkmuster	71
Einheit 16 Persönliche Bedürfnisse	75
Einheit 17 Gottes Pläne	78
Einheit 18 Ausdauer	81
Einheit 19 Achtsamkeit	84
Einheit 20 Sinn des Schmerzes	88

Zwischenbilanz Nr. 2	91
Einheit 21 Mehr Dankbarkeit	92
Einheit 22 Nähe hat Macht	95
Einheit 23 Beten und Danken	99
Einheit 24 Umdeuten	103
Einheit 25 Ausdauer	107
Einheit 26 Er macht alles neu	110
Einheit 27 Umkehr zum Gebet	113
Einheit 28 Keine Verluste	116
Einheit 29 Gott suchen	120
Einheit 30 Heil, nicht gesund	123
Zwischenbilanz Nr. 3	127
Einheit 31 Bestätigungsfehler	128
Einheit 32 Vermeidung	132
Einheit 33 Radikale Akzeptanz	136
Einheit 34 Christus ähnlich werden	140
Einheit 35 Geschichte	144
Einheit 36 Umfassende Information	148
Einheit 37 Die Hoffnung feiern	152
Einheit 38 Ein ausgewogenes Leben gestalten	156
Einheit 39 Medikamente	160
Einheit 40 Anderen eine Stütze werden	164
Abschlussbilanz	168
Nachwort	169
Anmerkungen	173