

# Inhalt

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                            | 9  |
| Zum Inhalt .....                         | 11 |
| Start in den Tag .....                   | 12 |
| Licht gegen Finsternis .....             | 14 |
| Du und die Sonne .....                   | 16 |
| Heimlich zur Nacht .....                 | 18 |
| Unglaublich, aber gerettet .....         | 20 |
| „Ja“ zu deinem Leben .....               | 22 |
| Freundschaften fürs Leben .....          | 24 |
| Lebensweg: geplant oder geführt? .....   | 26 |
| Leben verlangt Licht .....               | 28 |
| Hand zur Versöhnung .....                | 30 |
| Befreite Räume .....                     | 32 |
| Achtsamkeit – was für ein Geschenk ..... | 34 |
| Geliebtes Leben .....                    | 36 |
| Frei oder wohlgenährt .....              | 38 |
| Sich ändern, aber wie? .....             | 40 |
| Empathie .....                           | 42 |
| Erfolgreich, aber am Ende .....          | 44 |
| Glück dient dem Frieden .....            | 46 |
| Humor erwünscht .....                    | 48 |
| Was Nähe bewirken kann .....             | 50 |
| Lieben, was das Herz liebt .....         | 52 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Gelassenheit .....                 | 106 |
| Berührt werden .....               | 108 |
| Leib und Seele ehren .....         | 110 |
| Zerstörter Ruf .....               | 112 |
| Gib das Leiden auf .....           | 114 |
| Auf den Leib hören .....           | 116 |
| Dem Herzen folgen .....            | 118 |
| Plurales Leben .....               | 120 |
| Über das Schicksal hinaus .....    | 122 |
| Jahreszeiten .....                 | 124 |
| Gesegnet auf den Berggipfeln ..... | 126 |
| Sinnlicher Genuss .....            | 128 |
| Er kennt mich .....                | 130 |
| Schenke mir Weisheit .....         | 132 |
| Lebendig leben .....               | 134 |
| Festliches Leben .....             | 136 |
| Gott auf meiner Seite .....        | 138 |
| Vergebung empfangen .....          | 140 |
| Was ist jetzt dran? .....          | 142 |
| Zu Hause sein .....                | 144 |
| Angst überwinden .....             | 146 |
| Geheimnis Gott .....               | 148 |
| Utopie, nur ein Traum? .....       | 150 |
| Quellenangaben .....               | 155 |