

Inhalt

I Ich achte und würdige die Grenze

Dem Paradies sind Grenzen gesetzt	9
Ich lebe entlang meiner Grenzen	13
Ich schütze mich vor Grenz- überschreitungen	13
Ich achte deine Grenzen	15
Ich leide an Grenzverletzungen	16
Meine Haut als Grenzbereich	16
 Grenzen sichern meinen Freiraum	18
Ich bin ein Kind schöpferischer Freiheit	18
Ich darf meine Grenzen lieben	18
Ich darf Grenzen setzen	19
Grenzen setzen im kirchlichen Kontext	22
 Grenzen setzen Prioritäten	23
 Grenzen bieten Schutz und Erholung	24
Mose lernt zu delegieren	25
Ich lerne loszulassen	28
Ich nehme Hilfe an	29
 Grenzen bringen Klarheit	32
Ich reflektiere mein Nein oder Ja	32
Mein Nein stoppt meine inneren Antreiber ...	36

Ich bejahe Positives	36
Ich schaue nach vorn	37
Grenzen stärken meine Zuversicht	39
Offene Grenzen weiten mich	42
Ich schütze meinen Heiligen Bezirk	44
Grenzen sichern die Erholung	45
II Ich genieße die Pause	
Ich entscheide mich, sinnstiftende Grenzen zu setzen	51
Ich übe das Loslassen ein	51
Ich ermögliche Stille und Ruhe	54
In der Ruhe entdecke ich mich	57
Ich gönne mir regelmäßig Pausen und Auszeiten	59
Kleinere bzw. kurze Pausen	59
<i>Gott legt eine wohlverdiente Pause ein</i>	61
Mittelfristige Erholungsphasen	64
Längere Auszeiten und Sabbatjahre	67
<i>Verschiedene Möglichkeiten des Auftankens oder einer neuen Weichenstellung</i>	68
Schöpferische Pausen	73
Wege, mich und mein Leben zu reflektieren.....	79
Ich reflektiere mich selbst	80
<i>Verschiedene Entspannungsmethoden</i>	81
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	82
Der Weg der Versöhnung	82
Der Weg der Glaubenskraft	88
Der begleitete Weg	96

III Ich bin liebenswert

Liebe ist für mich ...	99
Unterwegs aber geschah der Neubeginn	112
Fehlende Liebe und Feindesliebe	113
Von den Talenten	114
Umkehr des Herzens	117
Gott liebt auch unbequeme Menschen	122
Der Weg der Liebe	124
Der Geist der Liebe	127
Das Hohelied der Liebe	129

IV Ich sorge liebevoll für mich selbst

Ich benenne meine Bedürftigkeit	135
Barmherzigkeit und Empathie	137
Ich erweise mir fürsorgliche Liebe	143
Auf der Ebene des Körpers	145
<i>Nahrung</i>	145
<i>Berühring</i>	147
<i>Schutz</i>	147
<i>Bewegung</i>	151
<i>Entspannung</i>	154
<i>Schlaf</i>	156
<i>Biblisches Beispiel: körperliche Selbstfürsorge</i>	157
Auf der Ebene des Herzens und der Seele	161
<i>Menschen und Tiere</i>	161
<i>Werte, Spiritualität und Sinn</i>	166
<i>Orte und Räume</i>	168
<i>Kunst und Kultur</i>	169
<i>Biblisches Beispiel: Herz und Seele</i>	171

Auf der Ebene des Geistes	174
<i>Arbeit und Tätigkeiten</i>	174
<i>Soziale Beziehungen</i>	175
<i>Reifung und Wachstum</i>	178
<i>Lebensziel und Lebenssinn</i>	179
<i>Biblisches Beispiel: ein liebender Geist</i>	180
V Liebe deine Nächsten wie dich selbst	
Achtsamer Umgang mit Grenzen	188
Unachtsamer und daher verletzender Umgang mit Grenzen	191
<i>Wut und zerstörerischer Zorn</i>	191
<i>Selbstzerstörerischer Zorn</i>	194
<i>Selbstthingabe bis zur Selbstaufgabe</i>	196
Anmerkungen/Textnachweis	205
Die Autorin	207