

# 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
Verschiedene Entspannungsmethoden .....	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>Berührung</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>Selbsthingabe bis zur Selbstaufgabe</i> .....	196
 Anmerkungen /Textnachweis .....	 205
Die Autorin .....	207