

# Inhalt

Angst in der Welt 8

Entscheidungen 9

*Du erkennst deinen Weg nicht mehr* 15

*In einem Baum wachsen wir* 16

1 Ich finde zurück zur Natur 17

Wir warten nicht lange genug 25

ÜBUNG 26

*Wenn es nicht mehr weitergeht* 29

2 Metanoia: Ich verändere mich 30

ÜBUNG 39

*Alles ist jeden Tag neu* 41

3 Ich lasse Neues mein Leben berühren 42

ÜBUNG 47

*Wusstest du, dass du aus deinem Mut entstehst?* 49

4 Ich entscheide mich für den Mut 50

ÜBUNG 52

*Ein Faden läuft von dir in die Welt* 53

5 Ich verbinde mich mit der ganzen Welt 55

ÜBUNG 60

Innere Verwandtschaft 61

*Das Alphabet im Mund 63*

6 Ich achte auf meine Sprache 64

ÜBUNG 68

*Du spürst ein seltsames Totsein um dich 69*

7 Ich begeistere mich 70

ÜBUNG 77

*So tief du auch forschst 79*

8 Ich muss nicht alles in der Welt verstehen 80

ÜBUNG 88

*Wie Flammen brannten damals deine Wünsche in dir 90*

9 Ich will etwas 91

ÜBUNG 96

*Du bist umgeben von einer seltsamen Freudlosigkeit 98*

10 Ich erspare mir meine Miesepetrigkeit 99

ÜBUNG 106

*Die Welt frisst dich auf 107*

11 Ich schaffe mir ein Heiligtum 108

Der heilige Raum 112

ÜBUNG 114

*Was wir leben, ist wirklich 117*

12 Ich fördere meinen Traum von der anderen  
Wirklichkeit 118

ÜBUNG 128

*Die Systeme unserer Welt erwarten von uns* 130

**13** Ich bin zum Ungehorsam bereit 132

**ÜBUNG** 137

*Manchmal ist die Welt einfach zu groß* 138

**14** Ich suche und finde meine Familie 140

**ÜBUNG** 145

*Du spürst in dir eine große Sehnsucht* 146

*Ich bewege mich zwischen unzähligen Möglichkeiten* 148

**15** Ich setze die Bedeutung 149

**ÜBUNG** 152

*Es ist, als würde sich für einen Moment dein Leben verdichten* 154

**16** Ich glaube an das Senfkorn 155

**ÜBUNG** 159

*Es ist, als würde das Leben dir Geheimnisse zuraunen* 160

**17** Ich lasse mich rufen 161

**ÜBUNG** 164

Schlussgedanken 165

Vom Wert, sich zu entscheiden 167

**Entscheidungen, die ich nicht bereut habe** 168

**Entscheidungen, die ich noch treffen will** 170

**Einsichten** 172

**Der Autor** 174