

Was geschieht, wenn wir das Leben zu leicht oder zu schwer nehmen? . . . . .	9
Welche Fähigkeiten entwickeln sich, wenn wir ausgeglichen sind und unsere Probleme positiv und konstruktiv aufarbeiten? . . . . .	10
Einleitung – Zwei Seiten einer Medaille . . . . .	11
Du weißt nicht, wie schwer die Last ist, die du nicht trägst .	20
Wenn einem alles über den Kopf wächst . . . . .	23
Was haben Magenbeschwerden mit Sparsamkeit zu tun? – Die Entstehung psychischer und psychosomatischer Krankheiten . . . . .	32
Die Spielformen des Lebens – Aktualfähigkeiten und ihre Wirkung . . . . .	38
Die Aktualfähigkeiten – was sie bedeuten . . . . .	52
<b>Die sekundären Aktualfähigkeiten . . . . .</b>	<b>54</b>
Pünktlichkeit – die Fähigkeit, mit Zeit sinnvoll umzugehen .	54
Sauberkeit – die Fähigkeit, sich und seine Umwelt zu pflegen . . . . .	59
Ordnung – die Fähigkeit, das Chaos zu organisieren . . . . .	62

Gehorsam – die Fähigkeit, sich an fremde Sitten anzupassen . . . . .	66
Höflichkeit – die Fähigkeit, die Beziehung zu anderen Menschen zu gestalten . . . . .	72
Ehrlichkeit – die Fähigkeit, seine Meinung zu äußern . . . . .	76
Treue – die Fähigkeit, sich vertrauenswürdig zu verhalten . . . . .	80
Gerechtigkeit – die Fähigkeit abzuwägen . . . . .	84
Leistung – die Fähigkeit, am Ball zu bleiben . . . . .	89
Sparsamkeit – die Fähigkeit, mit eigenen und anderen Ressourcen umzugehen . . . . .	93
Zuverlässigkeit – die Fähigkeit, sich auf sich selbst und andere verlassen zu können . . . . .	97
<b>Die primären Aktualfähigkeiten . . . . .</b>	<b>102</b>
Liebe – die Fähigkeit, zu sich und anderen lebenswürdig zu sein . . . . .	102
Vorbild – die Fähigkeit, am Modell zu lernen oder selbst Modell zu sein . . . . .	108
Geduld – die Fähigkeit, Menschen in ihrer eigenen Art anzunehmen . . . . .	112
Zeit – die Fähigkeit, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einzuordnen . . . . .	115
Kontakt – die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen und zu pflegen . . . . .	119

Sexualität – die Fähigkeit, zwischen Sex, Sexualität und Liebe zu unterscheiden . . . .	123
Vertrauen – die Fähigkeit, sich geborgen zu fühlen und Geborgenheit zu geben . . . .	127
Hoffnung – die Fähigkeit, den Glauben an eine positive Zukunft nicht zu verlieren .	130
Glaube, die Fähigkeit, auf eine unbekannte Dimension zu vertrauen . . . . .	134
Zweifel – die Fähigkeit, den Glauben in Frage zu stellen . .	138
Gewissheit – die Fähigkeit, eine Entscheidung zu treffen und Zweifel hinter sich zu lassen . . . . .	141
Einheit – die Fähigkeit zu integrieren . . . . .	144
Andere verstehen – auch in der Gruppe . . . . .	148
Die Aktualfähigkeiten – der Weg zum Glück . . . . .	154
Eine Geschichte auf dem Weg . . . . .	156
Dank . . . . .	158
Literatur . . . . .	159