

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 nichtträgst .	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
Die sekundären Aktualfähigkeiten	54
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
Die primären Aktualfähigkeiten	102
Liebe – die Fähigkeit, zu sich und anderen liebenswürdig 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