

Inhalt

Einleitung: Das Einzige, was sich nicht ändert, ist die Veränderung	7
1. Die Spiritualität des Wandels	15
2. Plan oder Überraschungsherz?	23
3. Jeder Mensch ist eine „Stiftung“	31
4. Die fünf „Gefühlsaufbrüche“ der Verwandlung	40
5. „Wandelhemmer“ Angst – Leben, wenn es eng wird	71
6. Wem oder was gebe ich Macht über mein Leben? ...	85
7. Die Wandlungspunkte im Leben selbst erkennen ...	95
8. Nicht bleiben, wie wir waren – warum es uns umbringt, den alten Zustand wiederherstellen zu wollen	101
9. Scheitern, Schmerz, Leid und Sterben – und die „Auferstehung“	109
10. Wünsche ans Universum, Selbstoptimierung und Ignatius von Loyola	120
11. Ressourcen entdecken – Über die Kraft der Erinnerung	135
12. Ach du meine Seele: Wie Sie für sich sorgen können	152
13. Sich für den Wandel bereiten wie die Mönche. Die etwas andere Klosterbesichtigung	173
14. Zum Schluss	192
Bonuskapitel: Den Stier bei den Hörnern packen – Umgang mit Wandel am Beispiel KI	195