

INHALT

Vorwort	9
Weggedanken	11
I. Da-sein können	15
Mein Wert entspringt aus meinem Sein	15
Sich selber annehmen	21
Meiner Seele Raum zur Entfaltung geben	31
Der Kraft des Augenblicks trauen	34
Meine Himmelsleiter zum Alltag	37
Zum Innehalten	41
II. Mein inneres Feuer entdecken	43
Meinen ganz eigenen Weg gehen	43
Auf die Stimme meines Herzens hören	46
Meiner Intuition trauen	49
Mit Widerstand rechnen	53
Meine Himmelsleiter zum Alltag	57
Zum Innehalten	62
III. Ein spannendes Leben wagen	63
Mit Polaritäten leben können	64
Die Spannung im Leben nicht auflösen	66
Nicht gegen mich kämpfen	70
Das Dunkle Gottes	74
Meine Himmelsleiter zum Alltag	78
Zum Innehalten	81

IV. Mit Aggressionen Versöhnung wagen	83
Aggression stiftet Beziehung	84
Spiritualität der Konfliktfähigkeit	86
Meinen Ärger umarmen	91
Die Opferrolle verlassen	93
Meine Himmelsleiter zum Alltag	95
Zum Innehalten	99
V. Von der Kunst des Loslassens	101
Mich selber lassen	102
Engagierte Gelassenheit	108
Gott Gott sein lassen	113
Meine Himmelsleiter zum Alltag	115
Zum Innehalten	121
VI. Gottes lachender Segen	123
Der inspirierenden Eingebung trauen	124
Die Kraft des Humors und der Lust entdecken	134
Meine Himmelsleiter zum Alltag	135
Zum Innehalten	139
VII. Aufgehoben in einem größeren Ganzen	141
Ganz werden	142
Über sich hinauswachsen	145
Meine Himmelsleiter zum Alltag	149
Zum Innehalten	151
Anmerkungen	153