

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 4. Auflage .....	13
Aus dem Vorwort des Herausgebers zur Erstausgabe ....	22
Vorbemerkung .....	25
I. DER LEBENSPLAN .....	27
II. REIFEN DER SEELENKRÄFTE .....	81
III. AUSGLEICH DER POLARITÄTEN IM MENSCHENLEBEN ..	125
IV. DAS LEBEN DES KOSMOS IM SPIEGEL DER LEBENSALTER. ....	161
V. UNSERE KARMISCHEN WEGGEFÄHRTEN .....	223
VI. MENSCHENBEGEGNUNGEN IM LICHT VON MOND UND SONNE .....	247
VII. ENTSCHEIDUNGSJAHRE – DIE RHYTHMEN VON SONNE, MOND UND STERNEN. ....	269
VIII. METAMORPHOSE DER SCHÖPFERISCHEN KRÄFTE – WAS UNS GEGEBEN IST UND WAS WIR UNS SELBST ERRINGEN .....	289
IX. QUELLEN DER GEISTIGEN ERNEUERUNG: NACHT, MITTWINTER UND MITTE DES LEBENS .....	303
X. DER «LEBENS-PLAN» .....	321
Anhang. ....	415
Anmerkungen .....	433
Register .....	449

# Detailliertes Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 4. Auflage .....	13
Aus dem Vorwort des Herausgebers zur Erstausgabe .....	22
Vorbemerkung .....	25
I. DER LEBENSPLAN .....	27
1. Etwas, das jeden angeht. ....	29
<i>Was die Welt sagt</i> 30	
<i>Ein Überblick</i> 32	
<i>Aspekte von Körper, Seele und Geist</i> 34	
<i>Der Gipfel mit 27 – und was danach kommt</i> 48	
2. Jahre der Wandlung. ....	52
<i>Rätsel des Himmels, der Erde und des Menschen</i> 52	
<i>Rückblick</i> 53	
<i>Vergangenheit und Zukunft im Zeiterleben</i> 55	
<i>Die zweite Lebensperiode – ein Beispiel</i> 56	
<i>Der Wendepunkt – Pflanze und Mensch</i> 58	
<i>Polaritäten: Abstieg und Aufstieg</i> 60	
<i>Verwandlung</i> 62	
3. Zeit der Reife: Die Brücke im 35. Jahr .....	66
<i>Kurzer Rückblick</i> 66	
<i>Warum der Lebensplan wichtig ist</i> 67	
<i>Der Reifeprozess</i> 67	
<i>Offene Tore</i> 69	
<i>Rudolf Steiner zum Wendepunkt um 35</i> 71	

II. REIFEN DER SEELENKRÄFTE .....	81
1. Die Entstehung des Urteilsvermögens .....	83
<i>Das Verhältnis von Kopf und Herz</i>	83
<i>In der Welt ...</i>	86
<i>... und im anthroposophischen Leben</i>	88
2. Der Weg des Denkens: Vom Vorurteil zur Erkenntnis	92
<i>Drei Wege der reifenden Seele</i>	92
<i>Geburt und Wiedergeburt</i>	93
<i>Aus Vorurteilen herauswachsen</i>	94
<i>Die Fabel vom Fremden</i>	95
<i>Der Heimat näher kommen</i>	96
<i>Im Spiegel der Bilder</i>	99
<i>Die Tugend, die man Toleranz nennt</i>	100
<i>Offenheit und Einsicht</i>	101
<i>Das Ziel kennen</i>	104
<i>Angenommensein</i>	104
<i>Rudolf Steiner über Interesse und Toleranz</i>	106
3. Idealismus: Flammen der Jugend und Glut des Alters	108
<i>Idealismus einst und jetzt</i>	108
<i>Der wunderbare Idealismus der Jugend</i>	110
<i>Was wird daraus?</i>	111
<i>Die Jungen und die Alten</i>	114
<i>Die Verwandlung von Ideen in Ideale</i>	118
<i>Rudolf Steiner über angeborenen und         selbstanerzogenen Idealismus</i>	121

III. AUSGLEICH DER POLARITÄTEN IM MENSCHENLEBEN .....	125
<i>Polaritäten: Grundstruktur der Existenz</i>	127
<i>Ein ursprünglicher Plan der Götter und seine         Abwandlung</i>	128
<i>Luzifer und Ahriman im Lebenszyklus</i>	131
<i>Wie der Mensch sich selber sieht: die luziferische         und die ahrimanische Täuschung</i>	134
<i>Ein Schlachtfeld ist der Mensch</i>	136
<i>Der Mensch als Balance-Künstler</i>	142
<i>Gefahren auf dem Weg</i>	151
<i>Der Bewusstseinsseelen-Mensch</i>	156
IV. DAS LEBEN DES KOSMOS IM SPIEGEL DER LEBENSALTER .....	161
1. Die Kapitel in unserem Lebensbuch.....	163
<i>Das Geheimnis der Lebensperioden</i>	163
<i>Das Lebenstableau</i>	164
<i>Lebensalter</i>	166
<i>Die Lebensperioden als Organe             geistiger Wahrnehmung</i>	168
<i>Die Planetensphären</i>	170
<i>Vom Gang des Menschen durch die Sphären</i>	172
<i>Wie die Sphären in die Phasen des menschlichen             Erdenlebens hineinwirken</i>	175
2. Die Hierarchien und das Schicksal des Menschen. . .	181
<i>Rückblick</i>	181
<i>Wiederentdeckung der Hierarchien</i>	182
<i>Schicksalsgestaltung</i>	186
<i>Wie das Lebensbuch vorbereitet wird</i>	192
<i>Mensch und Kosmos: durch das             Schicksal verwoben</i>	195

3. Vom Denken zum Wollen. ....	201
Denken und Wollen – ein scheinbares Paradox	202
Die Entwicklung des leiblichen Organismus	204
Schicksalsforderungen und ihre Erfüllung	207
Die Herausforderung der Lebensmitte und ihre Gefahren	211
Das Leben des Anthroposophen: sein Weg vom Denken zum Wollen	214
 V. UNSERE KARMISCHEN WEGGEFÄHRTEN. ....	 223
Vom Netzwerk der Beziehungen	225
Zeitgenossenschaft	226
Was wir anderen verdanken	227
Beziehungen in der Jugend und im Alter	229
Brüche und Trennungen	231
Unsere Lehrer und wir	233
Eltern und Kinder	235
Menschliche Beziehungen im Sterben und danach	241
Begegnung und Zusammensein mit geliebten Menschen nach dem Tod	243
 VI. MENSCHENBEGEGNUNGEN IM LICHT VON MOND UND SONNE .....	 247
Das Zusammenspiel der Schicksale	249
Vom Suchen und Sich-Finden	251
Das Tor des Mondes	253
Das Tor der Sonne	254
Die geistigen Kräfte des Mondes und der Sonne	256
Traum und Erwachen	259
Zwei Arten des Begegnens – Wille und Verstand	261
Beobachtung und Übung	264
Begegnungen an der Schwelle	265

VII.	ENTSCHEIDUNGSJAHRE – DIE RHYTHMEN VON SONNE, MOND UND STERNEN .....	269
	<i>Der Sonnenzyklus: unsere Lebensspanne</i>	271
	<i>Mond-Fenster in eine andere Welt</i>	274
	<i>Paradigmenwechsel in der Biografie</i>	279
VIII.	METAMORPHOSE DER SCHÖPFERISCHEN KRÄFTE – WAS UNS GEGEBEN IST UND WAS WIR UNS SELBST ERRINGEN .....	289
	<i>Über die Reife – Individuum und Menschheit</i>	291
	<i>Mysterien der Kindheit und schöpferischer Geist</i>	296
IX.	QUELLEN DER GEISTIGEN ERNEUERUNG: NACHT, MITTWINTER UND MITTE DES LEBENS.....	303
	<i>Nacht: unsere Begegnung mit dem Geist</i>	306
	<i>Mittwinter: die Welt des Sohnes</i>	311
	<i>Lebensmitte: der Schöpfergott</i>	314
X.	DER «LEBENS-PLAN» .....	321
	1. Die Biografie in bildhafter Form.....	323
	<i>Der Lebens-Plan: am Tag</i>	324
	<i>Das Lebenstableau: in der Nacht</i>	329
	2. Aufzeichnen des Lebenslaufes .....	332
	<i>Aspekte und Faktoren</i>	336
	<i>Ein Zeitorganismus</i>	340
	<i>Rhythmen und Muster</i>	345
	<i>Ziele und Ergebnisse</i>	371
	<i>«Mit dem Herzen denken»</i>	375

3. Selbsterkenntnis und Biografie. ....	379
<i>Kontinuität des Bewusstseins</i> 379	
<i>Kontinuität des Lebenszieles</i> 380	
<i>Freiheit und Liebe</i> 381	
<i>Kreativität</i> 389	
4. Zum Paradigmenwechsel. ....	393
<i>Von der Geburt, Entwicklung und Reife der</i> <i>höheren Wesensglieder</i> 393	
<i>Von Engeln und Teufeln – vom Fördern</i> <i>und Fordern</i> 398	
<i>Von der Verwandlung zu Geistgliedern</i> 403	
<i>Von der «Ich Kultur» – die anthroposophische</i> <i>Kulturepoche</i> 409	
Anhang. ....	415
<i>Worte für den Wanderer</i> 417	
<i>Luzifer und Ahriman in Amerika</i> 421	
<i>Von Kräften und neuen Formen</i> 429	
Anmerkungen. ....	433
Register. ....	449