

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 WEGGEFÄHRDEN	223
vi. MENSCHENBEGEGNUNGEN IM LICHTE VON MOND UND SONNE	247
vii. ENTSCHEIDUNGSAJAHRE – 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
1. 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	
... und im anthroposophischen Leben 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</i> <i>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
<i>Denken und Wollen – ein scheinbares Paradox</i>	202
<i>Die Entwicklung des leiblichen Organismus</i>	204
<i>Schicksalsforderungen und ihre Erfüllung</i>	207
<i>Die Herausforderung der Lebensmitte und ihre Gefahren</i>	211
<i>Das Leben des Anthroposophen: sein Weg vom Denken zum Wollen</i>	214
v. UNSERE KARMISCHEN WEGGEFÄHRTE.....	223
<i>Vom Netzwerk der Beziehungen</i>	225
<i>Zeitgenossenschaft</i>	226
<i>Was wir anderen verdanken</i>	227
<i>Beziehungen in der Jugend und im Alter</i>	229
<i>Brüche und Trennungen</i>	231
<i>Unsere Lehrer und wir</i>	233
<i>Eltern und Kinder</i>	235
<i>Menschliche Beziehungen im Sterben und danach</i>	241
<i>Begegnung und Zusammensein mit geliebten Menschen nach dem Tod</i>	243
vi. MENSCHENBEGEGNUNGEN IM LICHTE VON MOND UND SONNE	247
<i>Das Zusammenspiel der Schicksale</i>	249
<i>Vom Suchen und Sich-Finden</i>	251
<i>Das Tor des Mondes</i>	253
<i>Das Tor der Sonne</i>	254
<i>Die geistigen Kräfte des Mondes und der Sonne</i>	256
<i>Traum und Erwachen</i>	259
<i>Zwei Arten des Begegnens – Wille und Verstand</i>	261
<i>Beobachtung und Übung</i>	264
<i>Begegnungen an der Schwelle</i>	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 höheren Wesensglieder</i>	393
<i>Von Engeln und Teufeln – vom Fördern und Fordern</i>	398
<i>Von der Verwandlung zu Geistgliedern</i>	403
<i>Von der «Ich Kultur» – die anthroposophische 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