

INHALT

Habe acht auf dich selbst: Vorwort von Daniel Zindel	7
--	---

Einleitung: Überrascht und herausgefordert – oder:

Weshalb dieses Buch?	10
----------------------------	----

1: Mich selbst führen – Was heißt das?	20
--	----

TEIL 1: SELBSTVERANTWORTUNG

2: Gottes Einladung und Befähigung zu verantwortlichem Handeln	37
3: Weshalb wir so gerne kneifen	42
4: „Gebt acht auf euch selbst“ – Paulus zur Selbstführung	45
5: Drei Orientierungs- und Entscheidungshilfen	50
6: Gegen den Missbrauch: Selbstführung in der Christusnachfolge	59

TEIL 2: SELBSTKLÄRUNG

7: Wer bin ich? – Meine Identität kennen	71
8: Was kann ich? – Meine Fähigkeiten kennen	80
9: Was will ich? – Meine Grundsätze und Ziele kennen	94

TEIL 3: SELBSTFÜRSORGE

Ressource Spiritualität

10: Worauf Spiritualität zielt und weshalb wir uns damit schwertun	112
11: Gottes Gegenwart trauen und erneuert werden	129
12: Spiritualität gestalten: Formen und Wege entdecken	141

Ressource Beziehungen

13: Bereichernde Beziehungen aufbauen	157
---	-----

Ressource seelische und körperliche Vitalität

14: Entdecken, was mich aufbaut, mir guttut und mich inspiriert	172
---	-----

TEIL 4: SELBSTSTEUERUNG

In meinen Emotionen

15: Die Zwiebel häuten: verstehen, was mich umtreibt	202
16: In turbulenten Zeiten handlungsfähig bleiben	219

In meinen Beziehungen

17: Ja sagen – Nein sagen: schützen, was mir wichtig ist	234
18: Die Balance von Verbundenheit und Eigenständigkeit finden	247
19: Von Büffeln und Menschen: mit Gottes Hilfe Konflikte meistern ...	259

In meinen Aufgaben

20: Die großen sechs Lebensbereiche ins Gleichgewicht bringen	284
21: Die Chancen meiner Lebensphase nutzen	299
22: Mich mit meinen Aufgaben identifizieren – aber nicht zu sehr	307
23: Von der Freiheit, verzichten zu können	314

Dass Neues uns zur Heimat wird: ein Wort zum Schluss	320
--	-----

ANHANG

Mein Stärkenpuzzle (Kompetenzdiagramm)	324
Differenzprofil	326
Eine persönliche Lebensaussage formulieren	328
Dank	330
Vertiefungsfragen für das Selbststudium und für Gruppen	332
Anmerkungen	348
Literatur	354