

<b>Vorwort .....</b>	4
<b>1. Grundlegendes zu Beginn des Exerzitienweges .....</b>	6
1.1 Vom Beten und Üben - Ein geistlicher Übungsweg .....	7
1.2 Gott umarmt uns mit der Wirklichkeit - Zur geistlichen Prägung des Alltags .....	9
1.3 Beziehungs-Weisheiten - Vom Umgang mit Schwierigkeiten auf dem Weg .....	9
1.4 Zeit und Raum - Zur äußereren Gestaltung der täglichen Gebetszeit ..	12
1.5 Vom Anfang zum Ende - Zur Struktur der Gebetszeiten .....	13
1.6 „Pflücke die Woche!“ - Rückschau und Wiederholung .....	14
<b>2. Texte zum Immer - wieder - Lesen .....</b>	15
2.1 Übungen zum Stillwerden .....	15
2.2 Atemgebet .....	17
2.3 Spaziergang als Gebet - Alle Sinne beisammen .....	18
2.4 Einen Schrifttext meditieren .....	19
2.5 Ein Bild betrachten .....	21
2.6 Auf den Tag zurückblicken .....	22
<b>3. Anfangsgebete .....</b>	24
<b>4. Wochen-weise: Die Impulse der Exerzitien im Alltag .....</b>	32
<b>    1. Woche wahr nehmen bzw. wahr sein lassen .....</b>	33
1. Tag Kreuz - weise .....	34
2. Tag Zeit - weise .....	37
3. Tag Sich Zeit nehmen bzw. langsamer gehen .....	40
4. Tag Licht in meiner Hand bzw. von Gott getragen .....	42
5. Tag Kommt mit - ruht euch aus .....	44
6. Tag Lebensweg - Zeichen .....	46
7. Tag Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“ .....	48

<b>2. Woche</b>	<b>schöpfen bzw. Geschöpf sein .....</b>	50
1. Tag	Sehnsucht bzw. wenn Himmel und Erde sich berühren .....	51
2. Tag	Erschaffen bzw. vom Fingerspitzengefühl Gottes .....	53
3. Tag	Leibhaftig bzw. „Einen Leib hast du mir gegeben“ .....	55
4. Tag	Mit Weisheit gemacht .....	57
5. Tag	Die Segnungen des Tages bzw. Gott in allen Dingen .....	59
6. Tag	Sinn und Ziel meines Lebens bzw. von Hoffnung getragen .	61
7. Tag	Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“ .....	64
<b>3. Woche</b>	<b>ertragen bzw. getragen sein .....</b>	66
1. Tag	Bergfest .....	67
2. Tag	S O S !! .....	69
3. Tag	Was soll ich dir tun? .....	72
4. Tag	Mit leeren Händen - vor dir .....	74
5. Tag	Im Labyrinth des Lebens .....	76
6. Tag	Gitter des Lebens bzw. „Kommt alle zu mir!“ .....	78
7. Tag	Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“ .....	81
<b>4. Woche</b>	<b>im Alltag bzw. bei euch alle Tage.....</b>	83
1. Tag	Leben als Geliebte/R .....	84
2. Tag	Für wen hältst du mich? .....	86
3. Tag	Auf dein Wort hin... .....	88
4. Tag	Ich habe euch ein Beispiel gegeben .....	90
5. Tag	Bleibt in meiner Liebe .....	93
6. Tag	Sich auf-machen .....	95
7. Tag	Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“ .....	98
<b>5. Nach den Exerzitien im Alltag .....</b>	100	
5.1	Gebetszeit zum Rückblick auf den geistlichen Übungsweg .....	101
5.2	Auswertung und Abschluss des Übungsweges .....	103
5.3	Texte und Gebete für den Alltag .....	106
<b>6. Anhang</b>		
	Quellenverzeichnis und Bildnachweis.....	110