

# Inhalt

Ein Wegweiser für reifes geistliches Leben – Vorwort von Albert Frey .....	7
Der Beginn der Reise – Einführung .....	11
1. Mein wahres und mein falsches Selbst .....	21
2. Stadien der Reife – Stufen des Glaubens .....	43
3. Wandlung des Glaubens, der Theologie und des Gottesbildes .....	69
4. Neue Haltungen und Überzeugungen zulassen .....	88
5. Spurensuche zum wahren Selbst .....	128
6. Stille .....	165
7. Eine Glaubenspraxis, die in die Tiefe geht .....	187
8. Leib und Glaube .....	208
9. Das Herzensgebet – kontemplativ beten .....	230
Es geht nicht um uns – Abschlussgedanken .....	254
Dank .....	261
Anmerkungen .....	262