

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	10
Frühe seelische Verwundungen	14
Wie seelische Verwundungen geheilt werden können	15
Wie kann Gebet eine tiefe seelische Verletzung heilen?	17
Heilung in den acht Phasen der menschlichen Entwicklung ..	21
Die menschliche Entwicklung: ein Geheimnis jenseits psychologischer Phasen	24
Den Heilungsprozess erfahren	28
1. Lebensbeginn:	
Vertrauen gegen Misstrauen	32
Körperkontakt bildet Urvertrauen	35
Wie wichtig ist die Liebe des Vaters?	38
Vertrauen beginnt im Mutterleib	39
Woran erinnern sich Babys?	41
Frühe seelische Verwundungen	44
Typ-A-Verhalten: Mangel an Urvertrauen?	48
Vertrauen und Gottesbild	52
Verzerrtes Gottesbild	53
Gebet und Vertrauen	56
Positive und negative Erinnerungen	61
Heilung der Verletzungen aus dieser Phase	64
Das Bethlehem-Gebet	67
2. Frühe Kindheit:	
Autonomie gegen Schamgefühl und Zweifel	68
Erinnern Sie sich an Ihr zweites Lebensjahr?	69
Wie schafft man gesunde Autonomie?	71
Kein Wille – kein Schutz vor künftigen Verwundungen	74

Autonomie und Gottesbild	77
Positive und negative Erinnerungen	79
Heilung der Verletzungen aus der frühen Kindheit	82
Der Wendepunkt	84
Das Getsemani-Gebet	87

3. Das Spielalter:

Initiative gegen Schuldgefühl	88
Wie man Schuldgefühle entwickelt	92
Was heilt krankmachende Schuldgefühle?	94
Positive und negative Erinnerungen	97
Initiative und Gottesbild	100
Heilung der Verletzungen aus dem Spielalter	102
Heilung durch Imagination	105
Das Gebet der Imagination	108

4. Das Schulalter:

Leistung gegen Minderwertigkeitsgefühl	110
Hat man Ihre Begabung gefördert?	113
Leistung und Gottesbild	116
Positive und negative Erinnerungen	119
Habe ich positive Erinnerungen?	121
Liebe bringt verborgene Talente zum Vorschein	122
Heilung der Verletzungen aus dem Schulalter	124
Das schriftliche Gebet	127

5. Das Jugendalter:

Identität gegen Identitätskonfusion	130
Wie finde ich zu meiner Identität?	136
Das Gebet des verlorenen Sohnes	137
Positive und negative Erinnerungen	138
Heilung der Erinnerungen durch das Gebet der Imagination ..	142
Die Liebe gesunder Freunde heilt	144

Gaben, die aus Verwundungen erwachsen	146
Identität und Gottesbild	147
Frauen schätzen Verbundenheit, Männer Selbstständigkeit ..	148
Männliche und weibliche Gottesbilder	151
Heilung der Verletzungen aus dem Jugendalter	156
Das Gebet für die Tochter des Jairus	160

6. Frühes Erwachsenenalter:

Intimität gegen Isolation	162
Was bedeutet Intimität?	166
Intimität schaffen	169
Die vier Faktoren der Bejahung	173
Sich selbst und andere lieben	175
Was hält Ehen zusammen?	177
Heilung unserer negativen Erinnerungen	180
Intimität und Gottesbild	183
Der strafende Gott	185
Interpretation von Bibelstellen über Bestrafung	187
Das Gericht Gottes und die Hölle	192
Gebet um Heilung der Intimität	193
Stilles Gebet für einander	195

7. Das Erwachsenenalter:

Generativität gegen Stagnation	198
Gandhi – ein Beispiel der Generativität	199
Die Sinnkrise	201
Krisen im Erwachsenenalter	203
Dasein für andere	204
Wer ist unser Nächster?	208
Generativität und Fürbitte	211
Gebet um die Kraft loszulassen	212
Seine Berufung erkennen	215
Ein Ja zur Zukunft	219

8. Das Alter:

Integrität gegen Verzweiflung	220
Verzweiflung oder Weisheit	222
In der Begrenztheit Weisheit finden	225
Was muss ich tun, bevor ich sterbe?	227
Rückschau auf das Leben: positive Erinnerungen	230
Kenne ich vitale und lebensbejahende ältere Menschen?	231
Für das Leben jetzt dankbar sein	233
Integrität über den Tod hinaus	235
Gebet des dankbaren Herzens	241

Anhang A

Festgefahren?	242
---------------------	-----

Anhang B

Wie kann ich jenen helfen, die ich verletzt habe?	251
Gebet der Gelassenheit	251
Gebet mit einem Foto	255