

# Inhalt

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

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:**

<b>Initiative gegen Schuldgefühl</b> .....	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:**

<b>Leistung gegen Minderwertigkeitsgefühl</b> .....	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:**

<b>Identität gegen Identitätskonfusion</b> .....	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 Jäirus .....	160

## **6. Frühes Erwachsenenalter:**

<b>Intimität gegen Isolation .....</b>	<b>162</b>
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:**

<b>Generativität gegen Stagnation .....</b>	<b>198</b>
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:**

<b>Integrität gegen Verzweiflung</b> .....	<b>220</b>
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