

Inhalt

Vorwort	11
Weggedanken	13
I.	
DA-SEIN KÖNNEN	19
Mein Wert entspringt aus meinem Sein	20
Sich selber annehmen	28
Meiner Seele Raum zur Entfaltung geben	44
Der Kraft des Augenblicks trauen	48
Meine Himmelsleiter zum Alltag	52
Zum Innehalten	60
II.	
MEIN INNERES FEUER ENTDECKEN	61
Meinen ganz eigenen Weg gehen	62
Auf die Stimme meines Herzens hören	66
Meiner Intuition trauen	72
Mit Widerstand rechnen	79
Meine Himmelsleiter zum Alltag	86
Zum Innehalten	93

III.	
EIN SPANNENDES LEBEN WAGEN	95
Mit Polaritäten leben können	97
Die Spannung im Leben nicht auflösen	100
Nicht gegen mich kämpfen	106
Das Dunkle Gottes	112
Meine Himmelsleiter zum Alltag	118
Zum Innehalten	123
IV.	
MIT AGGRESSIONEN VERSÖHNUNG WAGEN	125
Aggression stiftet Beziehung	127
Spiritualität der Konfliktfähigkeit	131
Meinen Ärger umarmen	139
Die Opferrolle verlassen	142
Meine Himmelsleiter zum Alltag	145
Zum Innehalten	151
V.	
VON DER KUNST DES LOSLASSENS	153
Mich selber lassen	156
Engagierte Gelassenheit	166
Gott Gott sein lassen	174
Meine Himmelsleiter zum Alltag	178
Zum Innehalten	187

VI.

GOTTES LACHENDER SEGEN	189
Der inspirierenden Eingebung trauen	191
Die Kraft des Humors	
und der Lust entdecken	195
Meine Himmelsleiter zum Alltag	198
Zum Innehalten	203

VII.

AUFGEHOBEN IN EINEM GRÖSSEREN GANZEN	205
Über sich hinauswachsen	211
Meine Himmelsleiter zum Alltag	218
Zum Innehalten	222
ANMERKUNGEN	223
Anmerkung des Verlages	236