

INHALT

Stimmen zum Buch	7
Vorwort	10
Teil 1: Geistliches Wachstum	13
1 Wachstumswunsch	14
2 Wachstumsspezialisten	19
3 Wachstumsphasen	30
4 Wachstumsformel	37
Teil 2: Bibel	47
5 Tägliches Bibellesen	51
6 Lectio Divina	64
7 Bibelstudium	72
8 Gehorsamsschritte	79
9 Aufmerksamkeitsfokus	90
Teil 3: Reflexion	103
10 Wachstumsgesinnung	108
11 Das Seelenschiff	118
12 Wachstumsschmerzen	123
13 Die Fünf-Finger-Reflexion	131
14 Lernfelder kennen	135
15 Feedback	144
16 Wachstumsziele	152
Teil 4: Beziehungen	159
17 Das Geheimnis der fünf Freunde	163
18 Mentoring	169
19 Das Rechenschaftsprinzip	182

20 Beichten	187
21 Zweierschaften	193
Teil 5: Verantwortung	201
22 Raus aus der Komfortzone	206
23 Bewegung	217
24 Der Eltern-Effekt	223
25 Mentor sein	230
Teil 6: Gewohnheiten	241
26 Schlüsselgewohnheiten	249
27 Die 5x1-Regel	254
28 Die sieben Zugangswege	259
29 Der perfekte geistliche Tag	266
30 Tagebuch schreiben	271
31 Die Disziplin des Lesens	277
32 Affirmationen	285
Nachwort: Ein Dranbleiber werden	292
Literatur und Leseempfehlungen	297
Anmerkungen	300