

Inhalt

<i>Einführung</i>	8
1. Kapitel	22
<i>Wege der Reifung und Schmerzen des Wachstums</i>	
Neues Leben: Schwangerschaft und Geburt	23
Entfaltung: Kindheit und Adoleszenz	29
Ablösung von den eigenen Eltern	32
Partnerwahl: Einen gemeinsamen Weg gehen	36
Die Elternschaft annehmen und doch die Kinder loslassen	40
Wieder allein – wenn die Kinder aus dem Haus sind	44
Die Erfahrung der Lebensmitte	48
Wenn die eigenen Eltern älter werden	52
Am Ende des Berufslebens	57
Älterwerden und alt sein	62
Das eigene Sterben als Hinübergehen	67

2. Kapitel

72

Gestalten, was uns widerfährt: Persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen

Einsam – ohne Partner, kinderlos	73
Ich bin anders als alle anderen	76
Ausgegrenzt – Fremdheit und Identität	79
Beziehungsabbrüche – Vertrauensverlust	83
Mit der Schuld umgehen	90
Stress durch Ortswechsel und Umzüge	95
Durch eine schwere Krankheit gehen	99
Trennungen – Scheidungen	103
Schockerfahrungen, die alles ändern	109
Vor den Scherben des Lebens	113
Mitten im Leben – der Tod	119
Spirituelle Dunkelheiten durchleben	126
Die Welt und meine Heimat ändern sich	134
Nichts ist mehr wie es war – auch in der Kirche	138

3. Kapitel	144
<i>Was Halt gibt und inneres Wachstum ermöglicht</i>	
Alles hat seine Zeit – bewusst durch das Jahr	145
Jeden Tag voll Achtsamkeit erleben	149
In Bewegung bleiben – damit etwas in Bewegung kommt	152
Gegen den Strom: widerständig leben	155
Die Realität gelassen annehmen und akzeptieren	159
Destruktive Energien transformieren	163
Lösung aus Symbiosen – Schritte in die Eigenständigkeit	166
Entscheidungen wagen – frei werden von Blockaden	170
Hoffnung: Sich zur Zuversicht entscheiden	174
Offen sein für einander: Wachsen am Du	178
Rückzug: Innehalten und die Stille suchen	180
Trost suchen und Trost geben	182
Krankmachendes bearbeiten	185
Gotteserfahrung und Selbstwerdung	188
Spirituelle „Wandlung“ und unser Alltag	192
Archetypische Bilder – Potentiale der Verwandlung	196
<i>Nachwort</i>	200
<i>Zitierte Literatur</i>	206