

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Einführung: Kraft und Gnade | 11 |
| Kraftquellen | 11 |
| Gnade - geschenkte Möglichkeiten | 12 |
| Transformation | 13 |
| Kräckungen und Verletzungen als Phänomen der vernetzten Kommunikationsgesellschaft | 15 |
| Schule/Studium | 16 |
| Arbeit | 17 |
| Ehe und Familie | 19 |
| Wer bin ich? Meine persönliche Verletzlichkeit | 21 |
| Selbstwahrnehmung als Voraussetzung für einen aktiven Umgang mit Verletzungen | 21 |
| Persönlichkeitstypologie: Das Enneagramm | 23 |
| Persönlichkeitstypologie: Grundformen der Angst | 29 |
| Sinn und Zweck von Persönlichkeitsmodellen | 31 |
| Wer bin ich? Spirituelle Sichtweise | 32 |

| | |
|--|------------|
| Die Kunst, sich nicht verletzen zu lassen | 37 |
| Wie entstehen Verletzungen? | 40 |
| Den »wunden Punkt« erkennen | 41 |
| Konstruktiver Umgang mit Verletzungen | 44 |
| Prophylaxe vor Verletzungen | 56 |
| | |
| Die Kunst, sich verletzen zu lassen | 61 |
| Harte Wahrheiten | 63 |
| Manchmal hilft nur eine Katastrophe | 65 |
| Das Geheimnis des Christentums: | |
| Kreuz und Auferstehung als Quelle der Heilung | 68 |
| Das Kreuz mit dem Kreuz | 73 |
| Was zuvor geschah | 76 |
| Der Kreuzweg als Weg der Transformation | 79 |
| | |
| Meine inneren Kraftquellen | 103 |
| Heilsame Aspekte eines offenen Gespräches | 103 |
| Kraftquelle Vergebung | 108 |
| Biblische Symbole der Transformation | 117 |
| Broken Halleluja | 128 |
| Lebensgeschichten, die Mut machen | 131 |

| | |
|--|-----|
| »Notfallkoffer« bei Verletzungen | 145 |
| Nachwort | 151 |
| Last but not least: Den Humor nicht vergessen! | 153 |
| Literatur | 155 |
| Dank | 159 |