

Inhalt

Als Pilger – ankommen, heimkehren, weitergehen 9

Als Pilger angekommen – doch heimkehren heißt weitergehen! 11

1. „Das Leben lässt sich nur rückwärts verstehen ...“ – Erinnerungen an eine Pilgerwanderung auf dem Camino de Santiago 18

- 1.1 Als Pilger ankommen in Santiago de Compostela 19
 - Mich erinnern an meinen Pilgerweg 19
 - Ankommen am Pilgerziel – Einladung zu einer Gedankenreise 20
 - Ich bin angekommen 22
- 1.2 Abschied an einem „Wende-Ort“ – aufbrechen und heimkehren 23
 - Abschied nehmen ist schwer 23
 - Erinnerungen – Mit welchen Erfahrungen und Vorsätzen kehre ich heim? 25
- 1.3 Daheim ankommen – mein „alter und neuer Alltag“ 26
 - Zu Hause ankommen 26
 - Vertrauter Heimkehrer und fremder Pilger 28
 - Als Fremder unterwegs sein 28
 - Bewusster leben – denn wir sind nur auf der Durchreise 30

2. Vom Sinn des Pilgerns – auf Pilgerwegen und im Alltag des Lebens 32

- 2.1 Pilgern ist mehr als ... 32
- 2.2 Das Leben ist ein Weg 33
 - Das Leben ist ein Pilgerweg 34
 - Was macht einen Weg zum Pilgerweg? 35
 - Vom Wanderer zum Pilger 36
- 2.3 Spiritualität 36
 - Die Erfahrung des Ergriffenseins 37
 - Als Pilger unterwegs im Alltag 37
 - Der Ruf des Bildes: Sei auf der Hut ... 38

3.Unterwegs als Pilger- auf der Suche nach Sinn 39

- 3.1 Sinsucher unterwegs 39
- 3.2 Die Sinnfrage im alltäglichen Leben 40
- 3.3 Sinn suchen, Sinn finden 42
- 3.4 Sinn- und Gottsucher unterwegs 43

4. Damit dein Leben gelingt! – Übernehme Verantwortung und lebe selbst 46

- 4.1 Geh! Gönnen dich dir selbst! 46
 - Sich Zeit gönnen, sich Gutes tun! 47
 - Rhythmen unseres Lebens 49
- 4.2 Was will ich? – Ermutigungen für mich 49

5. Spirituelle und praktische Wegweiser – Informationen und Tipps 53

- 5.1 Mein Pilgerweg geht weiter 53
- 5.2 Die sieben Weltwunder des Alltags 53
- 5.3 Zehn Wochenthemen für den inneren Pilgerweg 54
 - Informationen – Wochenthemen und Wochenrituale 54
- 5.4 Anregungen zum Tagesrhythmus 55
 - Den Tag gut beginnen 56
 - Atempause – den Tag unterbrechen 57
 - Den Tag gut beenden 57
- 5.5 Mein Dankbarkeitsbuch 57
- 5.6 Pilgertage ab der Haustür 59
- 5.7 Vielfältige Pilgerwelt – Wo kann ich mich informieren? 59

6. „Das Leben muss vorwärts gelebt werden“, denn der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens 62

- Vom Stab zum Pilgerstab 63
- 6.1 Wage neu anzufangen! – Die Muschel zeigt den Weg 66
 - Einstimmung in das erste Wochenthema 69
 - Impulse für die erste Woche 71
 - Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl 72

6.2 Wochenthema: Nimm dir Zeit für dich – erlebe erfüllte Zeit!	76
Einstimmung in das zweite Wochenthema	78
Impulse für die zweite Woche	80
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	81
6.3 Wochenthema: Achtsam durch den Tag – Gefühle und Sinne	85
Einstimmung in das dritte Wochenthema	87
Impulse für die dritte Woche	89
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	89
6.4 Wochenthema: Einfach leben – unterwegs zum rechten Maß	93
Einstimmung in das vierte Wochenthema	95
Impulse für die vierte Woche	97
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	98
6.5 Wochenthema: Auf Spurensuche – nach Halt und Lebenssinn	101
Einstimmung in das fünfte Wochenthema	104
Impulse für die fünfte Woche	105
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	106
6.6 Wochenthema: Vom Loslassen zur engagierten Gelassenheit	111
Einstimmung in das sechste Wochenthema	113
Impulse für die sechste Woche	114
Atempause – Tagesimpuls zur Wahl	116
6.7 Wochenthema: Vom Zauber der Natur und ihren Geheimnissen	119
Einstimmung in das siebte Wochenthema	121
Impulse für die siebte Woche	124
Atempause – Tagesimpulse zu Auswahl	125
6.8 Wochenthema: Zum Vertrauen fähig sein – Mach's wie Gott, werde Mensch!	129
Einstimmung in das achte Wochenthema	131
Impulse für die achte Woche	134
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	135
6.9 Wochenthema: „Die Gedanken sind frei ...“ und wie wir damit umgehen	139
Einstimmung in das neunte Wochenthema	142
Impulse für die neunte Woche	143
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl	144

6.10 Wochenthema: Dankbar sein – Weil es mir Freude macht
und guttut 148
Einstimmung in das zehnte Wochenthema 150
Impulse für die zehnte Woche 152
Atempause – Tagesimpulse zur Auswahl 153

Textnachweise 157

Weiterführende Literatur 158

Über den Autor 160