

Inhalt

Geleitwort	7
Einleitung	9
1. Würde und Selbstwertgefühl	17
2. Selbstannahme	27
3. Loslassen	37
4. Emotionen	45
5. Glauben	57
6. Tugenden	65
7. Umgang mit Geld und Dingen	79
8. Beziehungen	89
9. Krankheit, Trauer und Sterben	101

10. Was heißt Segen, und wie kann ich zum Segen werden?	115
11. Spirituell mit Depression umgehen	125
12. Spirituell mit Demenz umgehen	137
Rituale für das Kirchenjahr und andere Feste	145
Zum Schluss	157
Literaturverzeichnis	159