

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Vorwort: Ein neuer Aufbruch | 7 |
| Teil 1 Kennzeichen einer gesunden Spiritualität | 15 |
| Daseinsgewissheit finden | 16 |
| Still werden | 23 |
| Mit Spannungen leben | 37 |
| Neue Wege gehen | 50 |
| Zuversicht üben | 60 |
| Den Lebensweg gestalten | 72 |
| Offenheit für Fremdes | 84 |
| Widerstandsfähig werden | 93 |
| Versöhnt leben | 102 |
| Liebe üben | 112 |
| Für Gerechtigkeit eintreten | 123 |
| Teil 2 Kennzeichen krank machender Spiritualität | 131 |
| Glaubenssätze, die Wachstum behindern | 135 |
| Ich bin geliebt, weil ich etwas leiste | 135 |
| Gott liebt mich, wenn ich gehorsam bin | 139 |
| Der liebe Gott sieht alles | 142 |
| Ich darf keine Fehler machen | 145 |
| Ich weiß genau, was richtig und falsch ist | 150 |
| Das war schon immer so | 155 |

| | |
|--|------------|
| Ich kann mein Leben an die Wand fahren, der liebe Gott wird's schon richten | 161 |
| Gesünder, optimierter, siegreicher: Gibt es Glauben grenzenlos? | 165 |
| Ein Fazit | 174 |
| Teil 3 Was uns hält und was uns trägt | 177 |
| Ja sagen zu unserer Endlichkeit | 180 |
| Aus geistlichen Quellen leben | 196 |
| Heimat finden im Unterwegssein | 204 |
| Leben über den Horizont hinaus | 211 |
| Anmerkungen | 219 |