

# Inhalt

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| Vorwort: Ein neuer Aufbruch .....                             | 7          |
| <b>Teil 1 Kennzeichen einer gesunden Spiritualität .....</b>  | <b>15</b>  |
| 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 einstehen .....                             | 123        |
| <b>Teil 2 Kennzeichen krank machender Spiritualität .....</b> | <b>131</b> |
| 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,<br>der liebe Gott wird's schon richten ..... | 161        |
| Gesünder, optimierter, siegreicher:<br>Gibt es Glauben grenzenlos? .....             | 165        |
| Ein Fazit .....                                                                      | 174        |
| <br>                                                                                 |            |
| <b>Teil 3 Was uns hält und was uns trägt .....</b>                                   | <b>177</b> |
| Ja sagen zu unserer Endlichkeit .....                                                | 180        |
| Aus geistlichen Quellen leben .....                                                  | 196        |
| Heimat finden im Unterwegssein .....                                                 | 204        |
| Leben über den Horizont hinaus .....                                                 | 211        |
| <br>                                                                                 |            |
| Anmerkungen .....                                                                    | 219        |