

INHALT

Vorwort zur zweiten Auflage	7
Einleitung	12

TEIL I

HOFFNUNG SCHÖPFEN

1. Optimismus – Pessimismus – Hoffnung	20
2. Vier Propheten	25
Moses.....	25
Jeremias.....	26
Jesaja.....	30
Martin Luther King jr.....	33
3. Verwandlung	38
4. Leidenschaft	46
Die Schmerzen über die Welt.....	46
Was tun?	53
Zeit.....	56
Über den Umgang mit schmerzhaften Nachrichten.....	57
Nur wo Stille ist, da kann auch ein Weg sein.....	61
5. Vom Umgang mit den Emotionen über die Welt	63
6. Anregungen zum Schöpfen von Hoffnung.....	66
Hoffnungsarbeit mit Erwachsenen	66
Hoffnungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	68

Teil II

HOFFNUNG HEGEN

1. Was bringt das?	74
2. Angst vor Ausgrenzung	78
3. Zweifel an den eigenen Fähigkeiten	80
4. Zweifel am Erfolg	86

5. »Dagegen«	94
6. »muss«	102
7. »man«.....	108
Ich.....	109
Selbst	111
8. »doch«	117
9. »etwas«.....	123
Was	123
Berufung	126
Wie	129
Das integrale Bewusstsein	132
10. »tun«.....	141
Hilflose Helfer?	146
Über die Zeit	149

TEIL III

GUTER HOFFNUNG SEIN

1. Drei Denkblockaden.....	157
Die Kausalitätsbrille.....	157
Die mathematische Brille.....	159
Die Brille linearen Denkens.....	162
2. Kairos	166
Vorbereiten	168
Merken und ergreifen.....	170
Bereit sein	172
3. Schwanger mit Zukunft	173
4. Ein Schmetterling wird geboren	177
Downshifting, Occupy, Fridays for Future.....	179
Metamorphose	182
Dank.....	184
Anmerkungen.....	185
Literatur.....	186