

INHALT

Vorwort zur zweiten Auflage	7
Einleitung	12

TEIL I

HOFFNUNG SCHÖPFEN

1. Optimismus – Pessimismus – Hoffnung	20
2. Vier Propheten	25
Moses	25
Jeremia	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
Hoffungsarbeit mit Erwachsenen	66
Hoffungsarbeit 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