

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Bischof Michael Chalupka	7
Persönlicher Zugang	9
Was versteht man unter dem Begriff „helfen“?	13
Kapitel I – Der helfende Mensch	17
Das Angewiesensein des Menschen	17
Der Drang zu helfen	27
Liebe und Macht	33
Motivationskonglomerat (oder: die Endlichkeit des Helfens)	38
Kapitel II – Die Beispielerzählung vom „barmherzigen Samariter“ als Vor-Bild des Helfens	45
Vorbemerkung	45
Nächstenliebe	47
Die Wahrnehmung	52
Die „Verunreinigung“ und Belastung	56
Kompetenz	59
Der Auftrag	61
Das Loslassen	65
Die Kooperation	70
Der eigene Weg	74
Kapitel III – Zehn Kriterien für hilfreiches Helfen	79
Vorbemerkung	79
1. Die Liebe zu sich selbst	79
2. Eigene Kompetenz und ihre Grenzen wahrnehmen .	85
3. Hilfe und Dank annehmen können	88

4. Sich als Helfer helfen (lassen)	92
5. Ressourcen kennen und in Anspruch nehmen . .	99
6. Unterscheidung von Mitgefühl - Mitleid - Liebe .	103
7. Reflexion eigener Bedürfnisse	106
8. Das Verständnis von „stark“	114
9. Vom Sich-überflüssig-Machen und von möglicher Konkurrenz.	118
10. Hilfe durch Hilfsverweigerung und Ziehen von Grenzen	119
Fazit	126
Dank	128
Anmerkungen	129
Literaturverzeichnis	138