

Inhalt

Aufbau	VII
Vorwort	IX
Einleitung	1

DIE WURZELN..... 9

Die Gesellschaft ist längst digital.....	20
Digitales Leben benötigt ein neues Nachdenken über Sinn.....	22
Lebenspraktischer Bezug des digitalen Lebens.....	24
Virtueller Jetlag.....	26
Kontemplation und die Rolle des Unbewussten.....	28
Reflexion und Transformation.....	32
Die Notwendigkeit fortschreitender Kompetenzentwicklung.....	35
Rituale in entgrenzten digitalen Räumen.....	40
Virtuelle Selbstsorge.....	44
Statt Religion: Spiritualität.....	47
Zwischenertrag.....	48

DER STAMM..... 55

Die Natur kennt keine Perfektion.....	55
Der Mensch: Geist-Leib-Seele-Wesen.....	60
Selbstmanagement: Handling Ihres inneren Dialogs.....	68
Murphy ist immer mit dabei.....	71
Schaffen heißt nicht machen.....	75
Reframing als kreatives Focusing.....	78
Dankbarkeit und Inspiration.....	81
Bei der Sache und im Moment sein.....	84

In die Stille gehen.....	87
Virtuelles Fasten.....	93
Gelassenheit heißt Dinge lassen.....	95
Virtuelle Melancholie.....	100
Warum heißt nicht wozu.....	104
Zwischenertrag.....	108

DIE KRONE.....113

Praktische Ausgangslage: Ergebnisse einer Umfrage zum Thema	115
Virtuelle Notwendigkeiten vs. Selbstwirksamkeit.....	119
Virtuelle Verbundenheit vs. subjektive Robustheit.....	122
Virtuelle Eigenartigkeit vs. Andersartigkeit.....	127
Virtuelle Abstraktion vs. Leiblichkeit.....	131
Virtuelle Sinnsuche vs. fokussierte Sinnfindung.....	136
Virtuelle Uniformität vs. subjektive Authentizität.....	140
Virtuelle Funktionalität vs. Ästhetik.....	144
Virtuelle Irritationen vs. Ausgespanntheit.....	149
Virtuelle Omnipotenz vs. Ethos.....	152
Virtuelle Gebundenheit vs. subjektive Freiheit.....	157
Zwischenertrag: virtuelle Gleichzeitigkeiten vs. Priorisierung.....	159

SÜSSE FRÜCHTE UND DUFTENDE BLÜTEN – 11 meditative Angebote zur spirituellen Kompetenz161

Virtuelle Resilienz durch spirituelle Kompetenz – (k)ein Schlusswort.....	177
Von der Notwendigkeit, über den eigenen Tellerrand (nicht nur) zu schauen	178
Die geistlichen Aspekte geistiger Arbeit.....	180
Anhang: Literaturverzeichnis.....	183
Anhang: Schlagwortregister.....	193
Anhang: Umfrage.....	197