

Vorwort	9
Einführung: Kraft und Gnade	11
Kraftquellen	11
Gnade - geschenkte Möglichkeiten	12
Transformation	13
Kräckungen und Verletzungen als Phänomen der vernetzten Kommunikationsgesellschaft	15
Schule/Studium	16
Arbeit	17
Ehe und Familie	19
Wer bin ich? Meine persönliche Verletzlichkeit	21
Selbstwahrnehmung als Voraussetzung für einen aktiven Umgang mit Verletzungen	21
Persönlichkeitstypologie: Das Enneagramm	23
Persönlichkeitstypologie: Grundformen der Angst	29
Sinn und Zweck von Persönlichkeitsmodellen	31
Wer bin ich? Spirituelle Sichtweise	32

Die Kunst, sich nicht verletzen zu lassen	37
Wie entstehen Verletzungen?	40
Den »wunden Punkt« erkennen	41
Konstruktiver Umgang mit Verletzungen	44
Prophylaxe vor Verletzungen	56
Die Kunst, sich verletzen zu lassen	61
Harte Wahrheiten	63
Manchmal hilft nur eine Katastrophe	65
Das Geheimnis des Christentums: Kreuz und Auferstehung als Quelle der Heilung	68
Das Kreuz mit dem Kreuz	73
Was zuvor geschah	76
Der Kreuzweg als Weg der Transformation	79
Meine inneren Kraftquellen	103
Heilsame Aspekte eines offenen Gespräches	103
Kraftquelle Vergebung	108
Biblische Symbole der Transformation	117
Broken Halleluja	128
Lebensgeschichten, die Mut machen	131

»Notfallkoffer« bei Verletzungen	145
Nachwort	151
Last but not least: Den Humor nicht vergessen!	153
Literatur	155
Dank	159