

# Inhalt

<b>Vorwort: Signale der Seele</b>	<b>5</b>
I. Seelennot	9
1. „Wie geht es eigentlich deiner Seele?“	9
2. Beziehungsnot	15
3. Die bedürftige Seele	24
4. Leib und Seele	31
5. Die vierfache Entfremdung der Seele	39
II. Mit den Psalmen die Seele pflegen	47
1. Die Psalmen als Spiegel der Seele	47
2. Die meditierende Seele	56
3. Die klagende Seele	62
4. Die erquickte Seele	76
5. Die unruhige Seele	83
6. Die entlastete Seele	89
7. Die getröstete Seele	100
8. Die sich an Gott freuende Seele	108
9. Die lobende Seele	118
10. Die gesegnete Seele	130
III. Lernen von den Wüstenvätern	141
1. Begegnung mit einem Wüstenvater	141
2. Vom Geist des Übens	147
3. Sich in Demut üben	153
4. Dem Überdruss begegnen	160
5. Maß halten	166

6. Negativen Gedanken entgegentreten	174
7. Das äußere Chaos ordnen	182
8. Entscheidungen treffen	191
9. Den Gottesdienst besuchen	197
<b>Anmerkungen</b>	<b>201</b>