

Inhalt

.....

Vorwort	7
Herz macht den Unterschied	9
Speicher overloaded – was tun, wenn alles zu viel wird?	17
Die Mitte frei halten!	27
Vulnerabilität? Wer Herz hat, kann Schwäche zeigen	37
Alles hängt mit allem zusammen – ein Blutkreislauf	46
Das Herz verbrauchen? Auf der Suche nach Sinn	55
Unruhig bis zum Tod: Typisch Herz!	66
Barmherzigkeit. Allen Kälteströmungen zum Trotz	75
Konfliktzone Herz. Versöhnung ist möglich!	85
Stop – Listen – Go! Der Rhythmus entscheidet	95
The Power of Love – Flügel zum Abheben und Landen	103
Herzintelligenz – zwischen Bauch und Hirn	112

Was tun, wenn das Herz erkrankt?	122
Innere Spannkraft – für die Zumutungen des Lebens	132
Herzfeuer, nicht Gleichgültigkeit!	141
Herz ist Trumpf! Das Farbspektrum der Herzlichkeit	152
Mut! Und die Gnade der Unsicherheit	160
Hat Gott ein Herz? Ursprung und Mitte von allem	170
Das Herz Jesu – Quelle neuer Zuversicht	179
Ein neues Herz? Wenn nötig, eine Transplantation	190
Solidarität? Mit-Liebende sind gefragt	198
Woher Herzensenergie? Brunnen bauen!	207
Herzensbildung – ein Luxusthema?	217
Geistvoll beten – von Herz zu Herz	226
Bildverzeichnis	235
Literatur	238
Dank	240