

<b>Einleitung</b>	7
Das Gefühl der Müdigkeit als spiritueller Wegweiser	12
<b>Die Erfahrungen von Müdigkeit</b>	17
Müde im Sprachgebrauch	19
Müde werden in Arbeit und Beruf	20
Müde in der Partnerschaft	27
Kirchenmüde	34
Politikverdrossenheit	42
Müde mit mir selbst	45
<b>Die Ursachen der Müdigkeit</b>	53
Medizinische Ursachen	57
Psychische Ursachen	60
Lebensmuster	60
Falsche Selbstbilder	62
Falsche Sorge	64
Resignation	65
Leben gegen den eigenen Rhythmus	66

## Inhalt

Systemische Ursachen . . . . .	67
An-sich-Vorbeileben als Ursache der Müdigkeit . . . . .	70
<b>Der Umgang mit der Müdigkeit</b> . . . . .	77
Die Erfahrung der Müdigkeit in der Bibel . . . . .	79
Die Müdigkeit Jesu . . . . .	79
Die Müdigkeit der Jünger am Ölberg . . . . .	82
Die Müdigkeit des Petrus . . . . .	84
Die Müdigkeit des frommen Beters . . . . .	89
Die Müdigkeit des Propheten Elija . . . . .	90
Maria und Marta . . . . .	96
Der Umgang mit der Müdigkeit in der spirituellen Tradition .	97
Der persönliche Umgang mit der Müdigkeit . . . . .	107
Das Lob der Müdigkeit in der Philosophie . . . . .	114
<b>Schlussgedanken</b> . . . . .	125
<b>Gebete in der Müdigkeit</b> . . . . .	131
<b>Literatur</b> . . . . .	151