

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Die Sinne schärfen

Hören & zuhören <i>von Peter Bubmann</i>	23
---	----

Sehen & erkennen <i>von Inge Kirsner</i>	31
---	----

Spüren & berühren <i>von Helga Kuhlmann</i>	39
--	----

Schmecken & riechen <i>von Jörg Zirfas</i>	48
---	----

Fühlen & staunen <i>von Klaus Nagorni</i>	56
--	----

Dem Leben Form und Ausdruck geben

Essen & trinken <i>von Guido Fuchs</i>	67
---	----

Sich einrichten & wohnen <i>von Inken Mädler</i>	74
---	----

Genießen & ausschweifen <i>von Hannes Langbein</i>	80
---	----

Reden & schweigen <i>von Johanna Haberer</i>	88
---	----

Höflich sein & Stil entwickeln <i>von Michael von Engelhardt</i>	96
Singen & musizieren <i>von Jochen Arnold</i>	103
Spielen & improvisieren <i>von Harald Schroeter-Wittke</i>	113
Miteinander auskommen	
Gemeinde bilden & den eigenen Weg gehen <i>von Peter Bubmann und Michael N. Ebertz</i>	123
Geben & nehmen <i>von Willi Lambert</i>	132
Lieben & sich lieben lassen <i>von Franz Gruber</i>	140
Nähe suchen & Distanz wahren <i>von Florian Höhne</i>	150
Widerstehen & gehorchen <i>von Renate Wind</i>	158
Verzeihen & versöhnen <i>von Lorenz Wachinger</i>	168
Die Wechselfälle des Lebens bestehen	
Gebären & freigeben <i>von Christiane Bundschuh-Schramm</i>	177
Lachen & weinen <i>von Peter Bubmann und Jörg Zirfas</i>	185
Gestresst sein & gelassen bleiben <i>von Hans Jürgen Luibl</i>	193

Krank sein & gesund werden <i>von Ulrike Kostka</i>	201
Helfen & heilen <i>von Eckhard Frick</i>	208
Arbeiten & erholen <i>von Matthias Krieg</i>	215
Lernen & lehren <i>von Georg Langenhorst</i>	224
Gelingen & scheitern <i>von Jörg Zirfas</i>	231
Bangen & hoffen <i>von Tanja Gojny</i>	239

Dem Leben Ziel und Richtung geben

Erinnern & träumen <i>von Ingrid Riedel</i>	251
Aufbrechen & innehalten <i>von Thomas Söding</i>	257
Sich berufen wissen & nachfolgen <i>von Wolfgang Schuhmacher</i>	265
Tugenden entwickeln & Werte klären <i>von Mattias Krieg</i>	275
Sterben & ewiges Leben erwarten <i>von Bernhard Sill</i>	282

Spirituell leben

Beten & segnen <i>von Bernhard Sill</i>	297
Klagen & loben <i>von Georg Steins</i>	307
Bitten & danken <i>von Peter Zimmerling</i>	317
Lesen & auslegen <i>von Alexander Deeg</i>	323
Feiern & fasten <i>von Thomas Dienberg</i>	331
Bewahren & erneuern <i>von Ansgar Franz</i>	339
Einüben & ausüben <i>von Stefan Kiechle</i>	347
Umkehren & neu werden <i>von Manfred Josuttis</i>	354
Brot brechen & Wein trinken <i>von Dorothea Sattler</i>	366

Anhang

Literaturempfehlungen zu den einzelnen Kapiteln	377
Kleine Bibliographie zur »Lebenskunst«	384
Abkürzungen	386
Die Autorinnen und Autoren	387