

Inhalt

Einleitung: Meine Lebensspur	7
Die Herausforderung: Das eigene Leben leben.	7
Was ist menschliche Reife?.	8
Was bedeutet Spiritualität?.	9
 1 Das Ziel: Ein ganzer Mensch sein	 11
Hilfen auf dem Weg: Hinweise der Psychologen.	11
Selbsterkenntnis als spirituelle Aufgabe	23
 2 Was uns abhält: Hindernisse auf dem Weg zu einer reifen Spiritualität.	 25
Das erste Hindernis: Angst vor der Welt und Gott als Droge.	26
Das zweite Hindernis: Triebverdrängung und Perfektionismus	29
Das dritte Hindernis: Wenn Bilder gefangen halten	35
 3 Ein ganzer Mensch werden: Schritte der Verwandlung	 39
Das Geheimnis der Verwandlung	39
Die Gedanken und Gefühle	43
Der Leib.	55
Die Träume.	58
Die Beziehungen zu unseren Mitmenschen	61
Die Arbeit.	66

4 Die Gestalt eines reifen Glaubens	69
Die Kraft eines reifen Glaubens	70
Die Kennzeichen eines reifen Glaubens.	74
Das biblische Versprechen: Ein ganzer Mensch sein . . .	84
 5 Der christliche Weg: Übungen des Glaubens, Übungen im Mensch-Werden.	 89
Die Bibel	90
Das Gebet.	94
Die Sakramente.	97
Das Kirchenjahr	106
 Literaturhinweise.	 110
 Adressen und Tipps aus dem Internet	 115
 Quellennachweis	 119