

# Inhalt

Einleitung.....	9
Unterbrechung oder Zeitenwechsel? .....	13
Das Doppelgesicht der Krise – oder: Entscheidung für das Leben.....	21
Unsere Angst und die Suche nach Glück .....	31
Panik, Angst und Depression .....	31
Der andere als Bedrohung .....	34
Unsere Angst verwandeln. ....	38
Suche nach kreativen Lösungen .....	40
Die Oberflächlichkeit verlassen.....	43
Ich und die anderen: Verbundenheit und Beziehung .....	47
Jeder ist wichtig. Aber keiner ist eine Insel. ....	47
Vereinsamung und Beziehungskultur .....	49
Verbundenheit als Kraftquelle .....	52
Nähe, Intimität und Distanz.....	54
Selbstständig und in Beziehungen .....	59
Sich und andere aushalten .....	62
Lebensgrundlage Vertrauen .....	65
Das Prinzip Verantwortung .....	70
Mitgefühl, Zuwendung und Solidarität.....	75

Was Helfen bewirkt . . . . .	80
Nächstenliebe und Selbstliebe . . . . .	84
Sorgen für andere und für sich . . . . .	87
Eine gute Konfliktkultur . . . . .	90
Sich versöhnen und Frieden suchen . . . . .	92
Freundlichkeit strahlt aus. . . . .	96
Neue Möglichkeiten der Kommunikation. . . . .	98
Würde gewährleisten und einfordern . . . . .	101
Vom Wert der Dankbarkeit . . . . .	103
In lebendiger Beziehung mit mir selbst . . . . .	107
Alleinsein lernen, Einsamkeit verwandeln . . . . .	107
Wahrhaftigkeit als Weg . . . . .	110
Mit sich versöhnt und in Frieden . . . . .	113
Mut und Kraft der Demut. . . . .	116
Festigkeit in Zeiten von Instabilität . . . . .	120
Den eigenen Wert erleben, nicht andere bewerten . .	124
Destruktive Gefühle verwandeln. . . . .	126
Das Gute stärken . . . . .	127
Offen sein und sich treu bleiben. . . . .	133
Trotz allem: Sich etwas gönnen. . . . .	134
Grenzen erkennen und sein Maß finden . . . . .	137
Ausgrenzungen und Grenzziehungen. . . . .	137
Die eigenen Grenzen . . . . .	140
Was Maßhalten heißt. . . . .	143

Verzicht und Disziplin . . . . .	145
Begeistert sein. Nüchtern bleiben . . . . .	148
Die letzte Grenze . . . . .	150
Abschiedlich leben . . . . .	156
<b>Meine Zeit bewusst erleben und gestalten. . . . .</b>	<b>161</b>
»Es ist Zeit, dass es Zeit wird« . . . . .	161
Notwendige Zeiten der Ruhe . . . . .	165
Im eigenen Rhythmus . . . . .	168
Souverän meiner Zeit. . . . .	172
Gute Rituale geben meinem Leben Form . . . . .	174
Muße – Raum der Freiheit und der Hoffnung . . . . .	177
Kontemplation und Aktivität . . . . .	180
<b>Lebe einfach: Ein neuer Lebensstil . . . . .</b>	<b>183</b>
Was »einfach leben« heißt . . . . .	183
Gier oder Lebensfreude . . . . .	186
Was brauchen wir wirklich? . . . . .	190
Vom Glück des Teilens. . . . .	194
Das Leben schätzen, die Natur schützen . . . . .	197
Den eigenen Körper erfahren . . . . .	200
Erfahrung der Stille . . . . .	202
Achtsamkeit, Staunen, Ehrfurcht . . . . .	206
<b>Suche nach dem Mehr – Ziel der Sehnsucht, Grund der Hoffnung . . . . .</b>	<b>209</b>
Wo ist Gott? Und wie zeigt er sich? . . . . .	209

In Gottes Hand. . . . .	214
Sich nicht festkrallen im Irdischen . . . . .	215
Seelenfrieden und Sehnsucht. . . . .	217
Wohin das Gebet reicht . . . . .	221
In der Liebe leben. . . . .	224
Eine neue Mystagogie. . . . .	226
Und jetzt? Wächst das Rettende auch? . . . . .	231
Lernerfahrungen, die bleiben . . . . .	231
Eine andere Welt, ein anderes Leben ist möglich . . .	236
Tun, was dran ist: gelassen und engagiert. . . . .	240
Phantasie als Anker für die Zukunft . . . . .	242
<i>Jetzt</i> ist die Zeit . . . . .	245
Ausgewählte Literatur . . . . .	253