

INHALT

Einleitung	9
I. Werte.	11
1. Freiheit und Verantwortung	11
<i>Die befreite Gesellschaft</i>	11
<i>Die Angst vor der Freiheit</i>	13
2. „Gut“ und „böse“	16
<i>Auflösung der Werte?</i>	16
3. Die Rangordnung der Werte	18
<i>Was ist wichtiger?</i>	18
<i>Gesunde und ungesunde Rangordnungen</i>	19
4. Ganzheitlichkeit	21
<i>Geografische Ganzheitlichkeit</i>	21
<i>Personale Ganzheitlichkeit</i>	22
<i>Biografische Ganzheitlichkeit</i>	26
<i>Systemische Ganzheitlichkeit</i>	29
<i>Innerpsychische Ganzheitlichkeit</i>	32
<i>Ökologische Ganzheitlichkeit</i>	34
<i>Geschichtliche Ganzheitlichkeit</i>	35
<i>Exkurs: Urteilt nicht!</i>	37
5. Beziehungen	44
<i>Der Mensch hört nicht an seiner Haut auf</i>	44
<i>Beziehungen des Vertrauens</i>	45
<i>Wer einmal da war, gehört für immer dazu</i>	48
6. Subsidiarität – ein wesentlicher, aber wenig bekannter Wert	51
<i>Naturwissenschaft</i>	51
<i>Gesellschaftliche Bedeutung</i>	53
7. Gewaltlosigkeit – ein neuer Wert gegen viele Widerstände?	55

II. Wach werden	58
1. Die Angst, zu kurz zu kommen	58
<i>Jung – schlank – sportlich – reich – gesund</i>	58
<i>Die Sehnsuchtshände</i>	58
<i>Die Verschiebung von seelischem Hunger</i>	59
<i>„Up-to-date-sein“ – Die Angst,</i> <i>nicht mithalten zu können</i>	60
2. Zeit-Vertreib?	62
3. Nachdenken über das Leben	64
4. Die eigene Originalität entdecken	68
<i>Was reden die Leute?</i>	68
<i>Einsamkeit</i>	70
<i>Die Dämonen in der eigenen Seele</i>	71
<i>Selbstannahme und Selbsterkenntnis im Anderssein</i>	74
<i>Im Haus der eigenen Seele – im Haus</i> <i>des eigenen Körpers</i>	76
<i>Die Seele hat Vorrang</i>	79
5. Die wesentlichen Fragen zulassen	81
<i>Wer bin ich?</i>	83
<i>Was gibt meinem Leben Wert und Sinn?</i>	84
<i>Wie bin ich mit anderen verbunden?</i>	87
<i>Wie bin ich mit der Natur und mit</i> <i>den Tieren verbunden?</i>	88
<i>Wie kann ich das zum Ausdruck bringen,</i> <i>was mich innerlich positiv oder negativ bewegt?</i>	89
<i>Was möchte ich in meinem Leben erreichen</i> <i>oder verwirklichen?</i>	89
<i>Bin ich zufrieden und glücklich?</i>	90
<i>Lebe ich in der Gegenwart?</i>	91
<i>Was bleibt von mir nach meinem Tod in dieser Welt?</i> ...	93
6. Fortschritte wahrnehmen und geistig unterwegs bleiben	96
7. Neu-Entdeckungen	102

III. Im Kontakt mit dem Unbewussten leben.....	105
1. Wahrnehmung von Signalen.....	105
2. Bewusste Aussendung von Signalen	107
3. Gedanken verändern das Leben.....	109
<i>Statt: „Ich will nicht“ – „Ich will ...!“</i>	111
<i>Unbewusste Widerstände gegen eine positive</i>	
<i>Weltsicht überwinden</i>	113
4. Schmerzen und Krankheiten als Signale	
der Seele	116
5. Nicht Zinsen zahlen für Schulden,	
die man noch nicht gemacht hat.	120
IV. Werte und Visionen leben	123
V. Lebenssinn und Spiritualität	126
VI. Das Wertvollste birgt die größten	
Gefährdungen!	130
1. Originalität: Werterfahrung und Gefährdung	130
2. Freiheit: Werterfahrung und Gefährdung.....	133
3. Liebe und Mitgefühl: Werterfahrung und	
Gefährdung.....	139
Anhang	142
Notwendige Daten für ein Genogramm	142