

Inhalt

Vorwort.....	9
--------------	---

Abteilung 1: Moin Gebet – wie geht's uns miteinander? 11

1. Gebetsdetox: Ich kann so nicht mehr beten! 12
2. Ist das erlaubt?
Über fromme und unfromme Blockaden.....17
3. Eine erste Diagnose: Habe ich eine Gebetsvergiftung? . 22
4. Von Gebetshäutungen und Gebetsentfremdungen 27

Abteilung 2: Gebetsverlust oder -vergiftung – ein wenig Ursachenforschung 33

5. Mein Gebet ist stinklangweilig!..... 34
6. Warum um alles in der Welt soll ich Monologe halten? . 39
7. Bin ich überhaupt sicher bei diesem Gott? 44
8. Wozu bete ich überhaupt – es ändert sich doch nichts! . 49
9. Meine Gebete passen nicht zu meinem Leben..... 54
10. Die Superbeter in meinem Umfeld sind alle Heuchler! . 59
11. Mein Glaube ist dekonstruiert – zu wem soll ich beten? 64
12. Ich kann bei Gott nicht zur Ruhe kommen 69

Abteilung 3: Alles auf dem Weg ist okay –

Erlaubnisse auf deiner Entdeckungsreise.....	75
13. Ein Wegentdecker-Mindset entwickeln	76
14. Glaube als dynamische, angstfreie Bewegung.....	81
15. Auf dem Weg zu einem neuen Wegentdecker-Mindset.	86
16. Etwas in mir sagt mir, dass es dich nicht mehr gibt.	91
17. Wer bin ich?	
Und wenn ja, wer hat alles am Glauben Anteil?	96
18. Du betest nicht? Entspann dich!	101

Abteilung 4: Die Toolbox zum Neuanfang..... 107

19. Der sichere Gott –	
ohne stabilen Untergrund kein Weg.....	108
20. Der sichere Gott –	
weg vom Trauma-Gott hin zum Vater.....	113
21. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Fragen.....	118
22. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Grundlagen	123
23. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz –	
Werkzeugkasten.....	128
24. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz –	
Zündfunken	133
25. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Glut	138
26. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Feuer	143

Abteilung 5: Noch ein paar Minen entschärfen ... 149

27. Warum greift der angeblich liebende Vater nicht ein? .	150
28. Die All-Liebe Gottes	155
29. Jesus liebt es, Menschen zu foltern!	160
30. Wo ist Gott im Leid?	166
31. Gott als Person und Energie.....	172
32. Gottes Energie als Game Changer	
in der alltäglichen Spiritualität.....	177

Abteilung 6: Gebet reloaded – gesund beten neu entdecken! .. 183

33. Das Mosaik zur Neuentdeckung des Gebets	184
34. Fürbitte – von der Unmöglichkeit zur Ermöglichung..	190
35. Die Terra incognita der Fürbitte.....	196
36. Alles in mir preise deinen Namen!	202
37. Sei still! Von toxischer und heilsamer Stille	208
38. Willkommen im Land der Stille! Vorbereitungen	213
39. Verliebte Blicke oder einfach sein.....	219
40. Bewertungs-Detox-Gebet zur inneren Freiheit	224
41. Gebet aus der Tiefe der gottesfernen Dunkelheit.....	230
42. Teamplay in der Finsternis.....	236
43. Mit sich selbst beten	241
44. Allumfassendes Gebet	247
45. Nachwort und Imagination „sicherer Ort“	253