

Vorwort	9	16. Gruppe 2	103
Einleitung und Anleitung	11	Krisen in der Gruppe – Gruppe in der Krise	
1. Angst	17	17. Gruppengespräch	107
Mißtraue deiner Angst: sie kann dich vernichten. Vertraue deiner Angst: sie kann dich retten.		Ein Gruppengespräch ist wie ein Netz – einer knüpft am anderen an.	
2. Annahme	23	18. Gruppen leiten	113
Ich bin einmalig! Ich bin ich!		Gruppen leiten ist keine Hexerei	
3. Erziehung	27	19. Kind	121
Erziehen ist nicht kinderleicht!		Ich will ja nur dein Bestes! Was ist eigentlich das Beste?	
4. Familie	33	20. Körper 1	125
Leben in der Familie, Schwierigkeiten und Chancen einer Weggemeinschaft		Bewußter mit allen Sinnen leben!	
5. Frau	45	21. Körper 2	131
Frausein – heute. Anspruch, Wirklichkeit, Träume		Mein Körper, ein Instrument, das ich brauche, ein Haus, in dem ich wohne.	
6. Geben und Nehmen	53	22. Konflikte 1	137
Ist Geben seliger als Nehmen?		Nicht der Konflikt ist das Problem, sondern die mangelnde Fähigkeit, mit ihm umzugehen.	
7. Gefühle	57	23. Konflikte 2	143
Keine Angst vor Gefühlen!		Ich habe recht – du hast recht! Und was nun?	
8. Generation 1	61	24. Lebensmitte	147
Alt und Jung – Zündstoff und Chance		Lebensmitte – alte Wege – neue Wege – andere Wege	
9. Generation 2	69	25. Liebe	153
Meine Mutter und ich		Liebe, ein unfaßbares Geheimnis	
10. Gespräch 1	75	26. Loslassen	161
Ratschläge können auch Schläge sein		Altes loslassen – Neues zulassen	
11. Gespräch 2	79	27. Natur	167
Wenn ich verstanden werden will, spreche ich am besten von mir, und nicht über andere(s)!		Die Menschen gehen mit der Erde um, als ob sie noch eine zweite im Koffer hätten.	
12. Gespräch 3	83	28. Partnerschaft	175
Das rechte Wort, zur rechten Zeit, am rechten Ort		Ich Werden – Ich Bleiben – Partner Sein	
13. Gotteserfahrungen	87	29. Rollen	181
Gott – die ganz andere		Rollen im Leben – leben in Rollen	
14. Gottvertrauen	93	30. Schenken	187
Gott, bei dir bin ich geborgen		Schenken statt Tauschen	
15. Gruppe 1	97	31. Selbständigkeit	191
Unsere Gruppe ist wie ein Zug – manchmal bleibt er mit uns stehen – manchmal bringt er uns weiter.		Was denken bloß die anderen!	

32. Selbstbehauptung	195	Schlußbemerkungen	275
Sag nicht Ja, wenn du Nein sagen willst!		Register	279
33. Selbstbewußtsein 1	201	Hinweise auf Medien und Adressen	280
Begabungen sind Geschenke, die darauf warten, ausgepackt zu werden.		Quellennachweis (Texte und Fotos)	282
34. Selbstbewußtsein 2	207		
Das Licht nicht unter den Scheffel stellen			
35. Selbstvertrauen	211		
Das schaffe ich nicht! – Schaffe ich das wirklich nicht?			
36. Selbstverwirklichung	217		
Selbstverwirklichung – der lange Weg zu mir selbst			
37. Tod	223		
Wird der Tod totgeschwiegen?			
38. Verantwortung	231		
Es kommt auf mich an, aber es hängt nicht alles von mir ab!			
39. Vertrauen	237		
Vertrauen wagen oder die Kunst, Brücken zu bauen			
40. Werte 1	241		
Was macht mein Leben lebenswert?			
41. Werte 2	247		
Es muß im Leben mehr als alles geben.			
42. Wünsche	253		
Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt!			
43. Zeit 1	257		
Nimm dir Zeit (und nicht das Leben)!			
44. Zeit 2	263		
Alles hat seine Zeit ... wenn wir uns Zeit lassen!			
45. Zuhören 1	267		
Ich bin ganz Ohr			
46. Zuhören 2	271		
Hab' ich dein Ohr nur, find' ich schon mein Wort.			