

# INHALT

<b>Vorwort</b>	10
<b>Einführung</b>	12
Bis dass der Tod uns scheidet	12
Sich im Tiefsten treu bleiben	14

## Teil I – Ich, Du, Wir

<b>1 Ich</b>	18
Identitätsfindung	18
Die Bedeutung von Entwicklungskrisen	21
Unterschiedliche Entwicklungsmöglichkeiten bei der Identitätsfindung	22
»Wann bin ich wirklich ich?«	24
Umsetzung der Identität – Möglichkeiten und Grenzen	26
Herauskristallisieren der eigenen Bestimmung	28
Ein lebenslanger Prozess	29
Unser Leben bleibt ein Geheimnis	30
Fazit	32
Fragen/Reflexion	33
<b>2 Du</b>	34
Positive Erfahrungen von Zuverlässigkeit und Geborgenheit in der Kindheit	34
Die Bedeutung der Identitätsfindung für unsere Beziehungsfähigkeit	37

## INHALT

Die Entwicklung von Empathie und emotionaler Intimität . . . . .	39
Ohne Konturen sein . . . . .	41
Die verschiedenen Kennzeichen der Fähigkeit zur Intimität . . . . .	43
Sich auf das Wagnis der Liebe und der Intimität einlassen . . . . .	45
Fazit . . . . .	45
Fragen/Reflexion . . . . .	47
 <b>3 Die Beziehung zu uns selbst . . . . .</b>	 <b>48</b>
In unseren innigen Beziehungen treffen wir uns selbst . . . . .	48
Der Perspektivenwechsel:	
Sich mutig den eigenen Abgründen stellen . . . . .	49
Die Annahme meiner selbst . . . . .	51
Ein positives Selbstwertgefühl . . . . .	52
Fazit . . . . .	53
Fragen/Reflexion . . . . .	53
 <b>4 Wir . . . . .</b>	 <b>55</b>
Wie das »Wir« beschaffen sein muss . . . . .	55
Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit, Entschiedenheit . . . . .	56
Empathie und die Erfahrung von Intimität . . . . .	62
Hingabe und Leidenschaft . . . . .	67
Liebe . . . . .	71
Fazit . . . . .	74
Fragen/Reflexion . . . . .	76

## **Teil II – Krisen als Chancen**

<b>1 Die Bedeutung von Krisen für die Entfaltung unserer Persönlichkeit . . . . .</b>	<b>78</b>
Krisen gehören zu unserem Leben . . . . .	78
Situative und normative Krisen . . . . .	80
Sich auf den schwierigen Prozess einlassen, den uns die Krise vorgibt . . . . .	82
Die Bedeutung von Krisen für unsere Lebensentscheidungen . . .	83
Lebenskrisen in der zweiten Lebenshälfte . . . . .	85
Der Weg nach innen . . . . .	86
Fragen/Reflexion . . . . .	88
 <b>2 Die Krise als Aufruf, genauer auf unser Leben zu sehen . . . . .</b>	 <b>89</b>
Die Krise zwingt uns innezuhalten . . . . .	89
Krisen als Kraftpotenzial . . . . .	91
Die Seele als Verursacherin von Krisen . . . . .	92
Von der Bewegungsfreiheit des Heiligen Geistes . . . . .	94
In Zeiten der Krise Unterstützung erfahren . . . . .	96
Fragen/Reflexion . . . . .	98

<b>3 Nur wer sich ändert, bleibt sich treu</b>	100
Unterschiedliche Weisen und Wege, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen	100
Die Krise nutzen, um auszuloten, was zu kurz gekommen ist	101
Einmal getroffene Entscheidungen bestätigen und vertiefen	104
Über Umwege zur ersten Entscheidung zurückkommen	106
In der ungeklärten, unbefriedigenden Situation verharren	108
Die Krise führt zu einer Abkehr von der ersten Entscheidung	109
Sich helfen lassen, wenn man nicht mehr alleine weiterkommt	111
Fragen/Reflexion	114
<b>4 Wenn Lebensentwürfe scheitern</b>	115
Scheitern gehört zu unserem Menschsein	115
Entscheidend ist, wie wir unser Scheitern bewerten	117
Im Scheitern einen Sinn erkennen	118
Sensibler werden für das, was wir noch haben und was wirklich zählt	120
Du bist mehr als deine Gedanken und Gefühle	122
Durch das Scheitern zum eigentlichen Grund vordringen	123
Fragen/Reflexion	125

## **Teil III – Ressourcen und Hilfen**

<b>1 Resilienz</b>	<b>128</b>
Elastisch und flexibel bleiben	128
Die Kompetenz, sich immer wieder aufzurichten	128
Eine geerdete Spiritualität	131
Den Himmel jetzt schon einüben	133
Auf Schatzsuche statt auf Fehlersuche gehen	134
Mut, Neues zu wagen	137
Fragen/Reflexion	138
<b>2 Innerpsychische Lebensenergien</b>	<b>140</b>
Die königliche Energie	140
Die Kriegerenergie	142
Die Liebhaberenergie	145
Die Magierenergie	147
Fragen/Reflexion	148
<b>Zum Schluss</b>	<b>150</b>
<b>Literatur</b>	<b>152</b>