

Inhalt

Vorwort	7
Einsamkeit	9
Anselm Grün: Alleinsein und Einsamkeit	11
Dr. Ahmad Bransi: Einsamkeit – Ein stilles Leid	14
Linda Jarosch: Verbunden sein mit anderen – und uns selbst	18
Michaela May: Gemeinsam geht es besser	19
Katrín Göring-Eckardt: Hoffen und vertrauen	20
Clemens Bittlinger: Allein auf unserem Weg	22
Dr. Donata Müller: Einsamkeit bei Kindern	23
Anselm Grüns Antworten zur Einsamkeit	26
Anselm Grüns Wunsch: Endlich wieder unbeschwert Freunde treffen	28
Trauer	29
Anselm Grün: Trauern und Trösten	31
Silke Neumaier: Trost ist möglich	35
Walter Kohl: Neues Glück	40
Tanja Friedrich: Einem verstorbenen Menschen vergeben ..	41
Nikolaus Schneider: Trauer verwandeln	43
Mechthild Schroeter-Rupieper: Gefühle teilen, in guten und schlechten Zeiten	45
Jan-Uwe Rogge: Wenn Kinder trauern	48
Michael von Brück: Trauer und Sehnsucht	50
Linda Jarosch: Lebendige Trauer	53
Anke Keil: Trauer bleibt	54
Clemens Bittlinger: Zeit der Trauer	55
Pierre Stutz: Die heilenden Kräfte der Tränen	56

Anselm Grüns Antworten zur Trauer	57
Anselm Grüns Wunsch: Frieden im Innen und Außen. . .	60
Über sich selbst ärgern	61
Anselm Grün: Nimm dich selbst liebevoll an	63
Samuel Koch: Der Ärger mit dem Ärger.	65
Nikolaus Schneider: Schlechter Ärger, hilfreicher Ärger ..	67
Anselm Grüns Antworten zum Ärger	68
Anselm Grüns Wunsch: Geduld.	71
Angst	73
Anselm Grün: In deinem innersten Raum bist du geschützt	75
Dr. Tobias Freyer: Wenn Angst zur Krankheit wird	77
Walter Kohl: Der Umgang mit der Angst.	84
Clemens Bittlinger: Trostvolle Wege aus der Angst.	85
Dr. Donata Müller: Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen	86
Tim Niedernolte: Engel ohne Flügel und die Sache mit der Angst	88
Pierre Stutz: Im Dialog mit der Angst.	89
Nikolaus Schneider: Fürchte dich nicht	91
Eva Imhof: Mein Angstdrache und ich	93
Heinrich Bedford-Strohm: Warum wir Angstdistanz brauchen	96
Bodo Janssen: Durch die Enge der Angst gehen	97
Elke Hohmann: Die Angst vor dem eigenen Tod	98
Michael von Brück: Angst und Achtsamkeit	100
Anselm Grüns Antworten zur Angst	102
Anselm Grüns Wunsch: Vertrauen wiederfinden	104

Krankheit	105
Anselm Grün: Lebe dankbar und voller Vertrauen	107
Cornelia Schenk: Gesund mit Krankheitsängsten umgehen	109
Marco Schulz: Die Liebe bleibt	111
Martin Rütter: Im Jetzt sein	113
Malu Dreyer: Der Wert der Gesundheit	115
Samuel Rösch: Weiterleben	116
Nikolaus Schneider: Leben in Fülle	118
Clemens Bittlinger: Positive Nebenwirkungen	120
Anselm Grüns Antworten zu Krankheit	121
Anselm Grüns Wunsch: Im Vertrauen bleiben und mehr Hingabe im Akzeptieren von Krankheit	124
Narzissmus	125
Anselm Grün: Bleibe in deiner Mitte	127
Dr. Pablo Hagemeyer: Narzissmus! Moral oder Diagnose in der aktuellen Narzissmus-Debatte	129
Christian Hemschemeier: Warum wir den Narzissmus-Begriff nicht (mehr) brauchen	135
Anselm Grüns Antworten zu Narzissmus	137
Anselm Grüns Wunsch: Sich nicht mehr erniedrigen lassen	140
Depression	141
Anselm Grün: Verurteile dich nicht	143
Dr. Ahmad Bransi: Depressionen sind ernsthafte seelische Erkrankungen	147
Silke Neumaier: Depressionen können jeden treffen.	154
Evamaria Bohle: Durch die Wüste	158
Prof. Dr. Daniel Hell: Was Depressionen uns zu sagen haben	160
Dr. Donata Müller: Hilfe für Kinder depressiver Eltern . .	162

Ruedi Josuran: Das große Ja zu mir	164
Jens Sembdner: Annehmen und ausharren	166
Babak Rafati: Das eigene Drehbuch leben	168
Pierre Stutz: Depression und Aggression	170
Anselm Grüns Antworten zu Depression	172
Anselm Grüns Wunsch: Körperliche und seelische Gesundheit	175
Entwertung	177
Anselm Grün: Schenke dir Trostworte	179
Monika Gruhl: Ein positives Selbstbild	182
Bodo Janssen: »Du bist mir wichtig«	184
Walter Kohl: Entwertungserfahrungen	186
Nikolaus Schneider: Wertschätzung statt Bewertung	188
Pierre Stutz: Sei auch gut mit dir	189
Tim Niedernolte: Mehr Respekt, bitte! – Die Goldene Regel	191
Anselm Grüns Antworten zu Entwertung	194
Anselm Grüns Wunsch: Mehr Akzeptanz und Toleranz	196
Übersehen werden	197
Anselm Grün: Gib, ohne erschöpft zu werden	199
Monika Gruhl: Beziehungen gestalten	201
Michael Grün: Aufmerksamkeit und Achtung schenken	203
Nikolaus Schneider: Gesehen und gewürdigt	205
Anselm Grüns Antworten zum Übersehen werden	207
Anselm Grüns Wunsch: Mitmenschen, die es gut meinen	208
Die Autorinnen und Autoren	209
Quellenverzeichnis	221