

# Inhalt

*Vorwort der Herausgeberin 9*

## *I. Die Stimme des Herzens hören – Zärtlichkeit und Lebenskraft 19*

Herzensstimme 20

Da-sein können 21

Zu mir stehen 25

Mit mir selber gut umgehen 26

Liebevolle Zuwendung 28

Befreiende Selbsterkenntnis 29

Mein inneres Feuer entdecken 30

Mein Licht leuchten lassen 33

Im Einklang mit mir selber 34

Zum Leben ermächtigt 35

Selbstvertrauen stärken 36

Der Kraft des Engels trauen 38

Voller Macht im Leben stehen 39

Folge dem Stern 40

## *II. Der Verwandlung trauen – Segen des Aufbruchs 43*

Gesegnet sei dein Dasein 44

Die Zeit der Verwandlung 44

Verwandlung 46

Verwandlung durch Leidensdruck 47

Vertrauen in die Verwandlungskraft 49

Aufbruch aus der Krise 50

Durchbruch und Krise 52  
Meine Wachstumschance sehen 55  
Vertrauensworte 56  
Auf Gottes Nähe vertrauen 57  
Gesegnet sei dein Aufbruch 60  
Loslassen und Verwandlung erleben 61  
Hingabe an das Leben – die Zeit des Säens 62  
Mitten im Entscheidungsprozess 64  
Mein Coming-Out – ein Brief 65  
In Zeiten des Neuanfangs der Verwandlung trauen 68

*III. Leib und Seele stärken –  
Spiritualität des Alltags 71*

Die Kraft der Rituale 72  
Raum für meine Seele 74  
Eine Stunde sitzen 75  
Segen für heute 77  
Stehen 78  
Dastehen 79  
Morgens 81  
Mittags 82  
Abends 83  
Abendstern 84  
Im Rhythmus des Jahres 85  
Den Frühling begrüßen I 86  
Der Frühling in mir 87  
Den Frühling begrüßen II 91  
Den Sommer begrüßen 92  
Zeit am Wasser 93  
Den Herbst begrüßen 94  
Die Zeit der Bäume 95  
Den Winter begrüßen I 96  
Die Zeit der Dunkelheit 97  
Die Zeit des Wartens 98

Den Winter begrüßen II 100  
Essen: voll Dankbarkeit genießen 101  
Einander segnen 101  
Bewusst in der Natur verweilen 102  
Wenn Menschen mich verletzt haben: segnen 103  
Abschiedsfeste feiern 103  
Gesammelt sein 105

#### *IV. Verletzlich bleiben – Sehnsucht nach Heil 107*

Mein Credo 108  
In der Lebensschule des Mannes aus Nazaret 109  
Dem Lebensfluss trauen 111  
Wege 113  
Momente, in denen nichts gut ist 114  
Trauer und Heilung – ein Brief 115  
Alltäglich sterben einüben 116  
Echte Selbstliebe 117  
Zu-Grunde-Gehen 118  
Geschehen lassen 119  
Zum Vertrauen bewegt 120  
Hoffnung? 121  
In Zeiten der Leere sich neu füllen lassen 123  
Kraft des Lebens 125  
Vertrauen, wenn es auch Nacht ist 126  
Sei gesegnet 128  
Mein Umgang mit Schuld 129  
Die Sehnsucht entfalten 130

#### *V. Das Leben feiern – Glück der Unvollkommenheit 133*

Zeit zum Feiern 134  
Genießen 136  
Vollkommen unvollkommen 137  
Geschenkcharakter des Lebens 139

Inneres Auferstehen 140  
Einzigartig 141  
Sich mit der eigenen Geschichte versöhnen 141  
Das innere Kind umarmen 145  
Tanz des Lebens 146  
Alles bereit 146  
Die Schöpfung segnen 148  
Was jetzt gut tut 149  
Einfach 150  
Heute ... 151  
Die Sorgen gehen lassen 152  
Freude zieht Kreise 152  
Gegenwart feiern 153  
Weinen und Feiern 154  
Bewegt zur Liebe 155  
Leben aus Gottes Kraft 159

*VI. Loslassen und sich einlassen auf die Welt –  
Engagement und Vertrauen 161*

Lächle deinem Tag zu 162  
Über sich hinauswachsen 163  
Sich finden lassen 165  
Vision und Engagement 167  
Denk-mal 168  
Haben oder Sein 169  
Sein dürfen und werden 172  
Meine Unruhe gehen lassen 173  
Stärke unsere Fantasie 175  
Menschenfreundlichkeit wagen 176  
Com-passion: mitfühlend sein 177  
Erwecke uns 178  
Geld gut ausgeben 179  
Kraftvoll mitten im Leben 179  
Alles steht bereit 181

## *VII. Kraft schöpfen aus der Verbundenheit –*

*Die Liebe leben 183*

*Zwischen Erde und Himmel 184*

*Liebend unterwegs 185*

*Liebe als Kraft der Verwandlung 187*

*Ein Mensch blüht auf 188*

*Miteinander wohnen 189*

*Verzaubert 190*

*Herzwärts 191*

*Die Sterne mein Gebet 192*

*Berührt werden 192*

*Unsere Augen aufleuchten lassen 193*

*Die Kraft des Augenblicks 195*

*Schön bist du ... 197*

*Du atmest in allem, was lebt 198*

*Quellenverzeichnis 199*