

Gustav Tobler

Lebens-
werter
leben

Band 2

ADVENT-VERLAG ZÜRICH

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
-------------------	---

Auf der Suche nach einem sinnvollen Leben

Die Frage nach dem Sinn des Lebens.	14
Das Glück ist kein Zufall.	18
Ein Weg zum Glück, der keiner ist	21
Von der Genussgier zu echter innerer Befriedigung	25
Zufrieden sein mit dem, was wir haben.	29
Auf dem Nebengeleise.	33
Sonniges Alter.	37
Die erfolgreiche Laufbahn.	41
Wahre Grosse.	45

Das harmonische Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist

Der Mensch als Ganzheit	52
Der Körper als Teil des menschlichen Gefüges.	56
Die Seele ist nicht unabhängig.	60
Von der Rolle des Geistes.	64
Hygiene des Gedächtnisses.	68
Unser Unterbewusstsein.	72
Was speichern wir in unserem Unterbewusstsein?.	76
Verdrängen befreit nicht	80
Der Weg aus der Sackgasse.	84
Nach Ganzheit streben.	88

Die Bedeutung unseres Selbstwertgefühls für unser inneres Gleichgewicht

Sich selber lieben.	96
-----------------------------	----

Der Wert des Menschen.100
Vom Selbstwertgefühl der Frau.103
Vom Selbstwertgefühl des Mannes.107
Die Selbstachtung als Schlüssel für den Umgang mit andern.111
Das Gleichgewicht wiederfinden.115

Hemmungen des Lebens

Überempfindlichkeit122
Selbstmitleid zehrt am Lebensmark.125
Wenn man dem Jähzorn begegnen will.129
Leute, die nie im Unrecht sind.133
Freiheit oder Freiheiten?.136
Flucht vor der Verantwortung.140

Was uns das Leben leichter macht

Begeisterung gibt Schwung und Durchschlagskraft146
Beharrlichkeit150
Unsere Grenzen kennen.153
„Sei dankbar, dass du schlucken kannst!“.157
Charakterstärke.161
Der Wert der Arbeit.165
Die Kunst, nein zu sagen.169
Pünktlichkeit — eine königliche Tugend.173
Mehr Herzensbildung.177
Sich selber sein.181

So kommen wir einander näher

Kontaktfreudigkeit statt Anonymität188
Liebe im Atomzeitalter.192
Von allerlei Briefen.196

<i>Samariter</i>	<i>sein</i>	200
Grenzendes Weitersagens.		204
Aufwertung des Wortes.		208
„Wenn ich das gewusst hätte...“		212
EmeversöVinYicVie Antwort küVft den Zorn.....		216
Mvtzur Versöhnung.		220
Vergebung ist Lebenshilfe.		224
Die grosse Erleichterung.		228

Die Ehe als Gabe und Aufgabe

Die Ehe — ein Geschenk Gottes.	236
Mehr als biossein Vertrag.	240
Vorbereitung auf die Ehe.	244
Liebe-ein Gefühl oder eine grundsätzliche Haltung? ..	248
An Ehekrisen ist nichtdie Ehe schuld.	252
Der Ehe schlimmster Feind.	256
Die Macht unserer Worte.	260
Vom Einsatz für die Ehe.	264
Ein wichtiger Entschluss für Eheleute.	268
Sprich ein Wort der Anerkennung!.	272

Das Elternhaus in unserer Zeit

Gedanken zu einem Notstand.	280
Kindererziehung heute.	284
Was Kinder brauchen.	288
Keine „Gesellschaft mit beschränkter Haftung“.	292
Geborgen bei der Mutter.	296
Besinnung zum Muttertag.	300
Ein neues Vaterbild.	304
Väter, die mehr als Geldverdiener sind.	308
Liebe und Grundsätzlichkeit müssen Hand in Hand gehen.	312

Doppelte Moral in der Erziehung?	316
Sind wir dem Ansturm gewachsen?	320
Die „lieben Schatten“ des Elternhauses.	324

Gedanken über unser Verhältnis zur Natur

Freude an der Natur.	332
Zufall oder Plan?	336
Darwin und der reine Zufall.	340
„Es gibt keinen Zufall“.	344
Vom Zusammenspiel in der Natur.	348
Wenn die Vögel wieder ziehen.	352
Warum die Blätter fallen.	356

Was tun wir für unsere Gesundheit?

Es lohnt sich, etwas für seine Gesundheit zu tun.	364
Richtig leben und gesund bleiben.	368
Gesundheit ist kein Zufallsergebnis.	372
Heraus aus der Tretmühle!	376
Gedanken zur Suchtwelle.	380
Wie kann man Süchten vorbeugen?	384
Traurigkeit macht krank	388
„Ein unheimlicher Trieb...“.	392
Gesund sein, heisst ganz sein.	396

Wer glaubt, hat mehr vom Leben

Der Wert der christlichen Lebensführung.	404
Das Vertrauen zu Gott pflegen.	408
Frei zu einer echten Erfüllung unseres Lebens.	412
Bibelworte als Lebenshilfe.	416
Der Alltag könnte leichter zu ertragen sein.	420