

Jean Monbourquette

Finde deinen Platz im Leben

Der inneren Bestimmung folgen

Aus dem Französischen
von Bernardin Schellenberger

HERDER r^,

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Danksagung	11
Einführung	13
An wen sich dieses Buch richtet	13
Wie dieses Buch angelegt ist	14
 Erster Teil	
Grundsätzliches über die eigene Lebensaufgabe	17
 1 Was ist das eigentlich: die eigene Lebensaufgabe?	18
Sendung, Berufung, Mission, Auftrag, Aufgabe: Welche Bezeichnung passt am besten?	18
Wie kann man seine persönliche Aufgabe umschreiben?	20
Wie erkennt man seine persönliche Lebensaufgabe?	21
Wie entdeckt man seine Lebensaufgabe?	21
Lebensaufgabe und Identität	23
Die Besonderheiten der persönlichen Lebensaufgabe.	24
 2 Wie wichtig es ist, seine Lebensaufgabe zu entdecken	31
Die besonders günstigen Zeiten für das Entdecken der eigenen Lebensaufgabe: die Pubertät und die Lebensmitte	31
Die Lebensaufgabe als wichtiger Antrieb, spirituell zu reifen	35
 3 Die Menschen, die sich ihrer Lebensaufgabe verweigern	43
Menschen, die sich nicht um ihre Lebensaufgabe gekümmert haben.	43
Echte Hindernisse, falsche Überzeugungen sowie Widerstände gegen die Verwirklichung der eigenen Lebensaufgabe.	47

Zweiter Teil

Das Loslassen. 59

4 Seine Trauer ausleben 60

Lebensaufgabe und Übergangszeiten. 60

Die Verluste im Lauf eines Lebens.....61

Das Loslassen und seine Etappen. 66

5 Seine Wunden heilen, um seine Lebensaufgabe

entdecken zu können. 75

Seine Wunden durch Verzeihen heilen. 76

Die sich aus Verlusten und Verletzungen ergebenden
Lebensaufgaben. 84

Dritter Teil

Der Zwischenzustand. 87

6 Die Phase „am Rand“ oder im Schatten 88

Die Eigenart dieser „Randzeit“. 89

Eine schwierige, aber notwendige, weil fruchtbare Phase ... 90

Ratschläge für das richtige Bewältigen der „Randzeit“. 91

Der Schatten: ein aus Angst vergrabener Schatz. 92

7 Die Suche nach der eigenen Identität 103

Erste Übung zur „Desidentifikation“ oder Befreiung von
oberflächlichen Identitäten. 105

Zweite Übung zur „Desidentifikation“. 107

Die Symbolisierung meines echten Seins. 110

8 Methoden für das Entdecken der eigenen

Lebensaufgabe. 115

Ihre Geschichte, der Nährboden für Ihre Zukunft. 116

Die Jugendträume. 122

Ihre Lebensaufgabe aus der Sicht Ihres Todes. 123

9 Meine Leidenschaft, meine Lebensaufgabe	126
Was ist eine Leidenschaft?	126
Die Meta-Leidenschaften	128
Leidenschaft und Pathologie	128
Eine wichtige Hilfe, um seine Lebensaufgabe herauszufinden: die eigene Leidenschaft genauer untersuchen	129
 10 Die Anrufe seitens der Welt	 138
Unsere Weltsicht: optimistisch oder pessimistisch?	139
Die Synchronizität oder das sorgfältige Achten auf unverhoffte Anregungen im Leben . .	144
Die Botschaften aus Ihrer Umgebung	146
 Vierter Teil	
Der Neuanfang	149
 11 Sich seine Lebensaufgabe bis in die Einzelheiten hinein konkret vorstellen	 150
Widerstände gegen das Sich-Einlassen auf die eigene Lebensaufgabe	151
Die ausführliche Beschreibung der eigenen Lebensaufgabe . .	154
 12 Seine Lebensaufgabe praktisch anpacken	 164
Nichts überstürzen: kalkulierte Risiken eingehen	165
Sich auf Prüfungen auf dem Weg gefasst machen	167
Angst vor den Reaktionen aus der eigenen Umgebung	169
Sich echte Mitarbeiter suchen	171
Sein Engagement ständig erneuern	172
Eine Übung, um die Hindernisse zu visualisieren, auf die man bei der Verwirklichung seiner Lebensaufgabe stoßen kann . .	173
 Tagebuch meiner Entdeckungen bezüglich meiner Lebensaufgabe	 177
 Literatur	 189