

ERNST STEIGER

Auf dem Wege zu sich selbst

52 Wochenmeditationen
zur Selbstfindung
und Entfaltung
der Persönlichkeit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I Teil: Vom Umgang mit sich selbst	9
1 Das Leben beginnt heute	11
2 Jeder kann sein Denkvermögen entwickeln	13
3 Vertraue dem Besten in dir	15
4 Erschliesse dein Herz dem Guten und Schönen	17
5 Begeisterung überwindet viele Hindernisse	19
6 Die Kunst einen Anfang zu machen	21
7 Angst hat auch positive Wirkungen	23
8 Fürchte dich nicht — lebe!	25
9 Aufnahmebereitschaft als Lebenshaltung	27
10 Wie man neue Ideen findet	29
II Plane frühzeitig!	31
12 Jeder Tag ist eine Chance	33
13 Lebendige Impulse statt Pflicht	35
14 Stärke dein Selbstvertrauen	37
15 Wirke durch das, was du bist	39
16 Mache jeden Gedanken zum Baustein des Lebens	41
17 Dein Unbewusstes arbeitet für dich	43
18 Arbeite täglich an deiner Charakterbildung	45
19 Entwickle deine Konzentrationsfähigkeit	47
20 Denke, um zu begreifen	49
21 Die Kunst zu entscheiden	51
22 Was heisst eigentlich positiv?	53
23 Konstruktive Kritik baut auf	55
24 Die eigenen Probleme lösen	57
25 Suche die Sonnenseite des Lebens	59
II Teil: Vom Umgang mit andern	61
26 Am Anfang war das Wort	63
27 Lernen wir zuerst zuzuhören	65
28 Die Kunst zu überzeugen	67

29	Ratschläge für gute und schlechte Redner	69
30	Über die Kunst zu verhandeln	71
31	Bist du im Unrecht, gib es vorbehaltlos zu	73
32	Hemmungen müssen nicht sein	75
33	Depressionen überwinden	77
34	Von der grossen Macht der kleinen Freuden	79
35	Lesen und schreiben als wichtige Kontaktmittel	81
36	Die geheimnisvolle Welt der Gefühle	83
37	Triebe können Signale sein	85
38	Wenn du Freunde suchst, sei selber einer	87
39	Vom Umgang mit Feinden	89
40	Mann und Frau als Partner	91
41	Harmonie und seelische Entwicklung der Geschlechter	93
42	Die schwere Kunst nein zu sagen	95
43	Verzichte auf billige Triumphe	97
44	Jede Niederlage ist eine Chance	99

III Teil. Vom wahren Reichtum **101**

45	Von der wahren Freiheit des Menschen	103
46	Gegen die Verschmutzung des Herzens	105
47	Sich selber kennen lernen	107
48	Handle ich als Erwachsener?	109
49	Vom wahren Erfolg	111
50	Quellen der Kraft	113
51	Die elementare Religiosität	115
52	Mensch werden und bleiben	117