

Ernst Steiger

Auf dem Wege zu sich selbst

52 Wochenmeditationen
zur Selbstfindung und Entfaltung
der Persönlichkeit



Lebensbücher
Verlag Rolf Kugler

Inhalt

Vorwort	7
I. Teil: Vom Umgang mit sich selbst	11
1 Das Leben beginnt heute	12
2 Jeder kann sein Denkvermögen entwickeln	14
3 Vertraue dem Besten in dir	16
4 ErschlieÙe dein Herz dem Guten und Schönen	18
5 Begeisterung überwindet viele Hindernisse	20
6 Die Kunst, einen Anfang zu machen	22
7 Angst hat auch positive Wirkungen	24
8 Fürchte dich nicht - lebe!	26
9 Aufnahmebereitschaft als Lebenshaltung	28
10 Wie man neue Ideen findet	30
11 Plane frühzeitig!	32
12 Jeder Tag ist eine Chance	34
13 Lebendige Impulse statt Pflicht	36
14 Stärke dein Selbstvertrauen	38
15 Wirke durch das, was du bist	40
16 Mache jeden Gedanken zum Baustein des Lebens	42
17 Dein Unbewußtes arbeitet für dich	44
18 Arbeite täglich an deiner Charakterbildung	46
19 Entwickle deine Konzentrationsfähigkeit	48
20 Denke, um zu begreifen	50
21 Die Kunst, zu entscheiden	52
22 Was heißt eigentlich positiv?	54
23 Konstruktive Kritik baut auf	56
24 Die eigenen Probleme lösen	58
25 Suche die Sonnenseite des Lebens	60

II. Teil: Vom Umgang mit andern **63**

26	Am Anfang war das Wort	64
27	Lernen wir zuzuhören	66
28	Die Kunst, zu überzeugen	68
29	Ratschläge für gute und schlechte Redner	70
30	Über die Kunst, zu verhandeln	72
31	Bist du im Unrecht, gib es vorbehaltlos zu	74
32	Hemmungen müssen nicht sein	76
33	Depressionen überwinden	78
34	Das Wohnen in sich selbst	80
35	Lesen und schreiben sind wichtige Kontaktmittel	82
36	Die geheimnisvolle Welt der Gefühle	84
37	Triebe können Signale sein	86
38	Wenn du Freunde suchst, sei selber einer	88
39	Vom Umgang mit Feinden	90
40	Mann und Frau als Partner	92
41	Harmonie und seelische Entwicklung der Geschlechter	94
42	Die schwere Kunst, nein zu sagen	96
43	Verzichte auf billige Triumphe	98
44	Jede Niederlage ist eine Chance	100

III. Teil: Vom wahren Reichtum **103**

45	Wie frei bin ich wirklich?	104
46	Gegen die Verschmutzung des Herzens	106
47	Sich selber kennen lernen	108
48	Handle ich als Erwachsener?	110
49	Vom wahren Erfolg	112
50	Quellen der Kraft	114
51	Die elementare Religiosität	116
52	Mensch werden und bleiben	118