

Luise Reddemann

Eine Reise von
1000 Meilen beginnt mit
dem ersten Schritt

Seelische Kräfte entwickeln und fördern

HERDER

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Einleitung	11
Liebevoll annehmen, was ist	15
Wenn Sie das Gefühl haben, „am Boden zu sein“	15
Sich das Klagen erlauben	20
Der nährende Aspekt von Krankheit und Leid	21
Die Unmessbarkeit von Leid und Leiden	22
Perspektivenwechsel	23
Die Relativität des Zeiterlebens	25
Akzeptanz entwickeln	26
Segensworte finden	27
Eine persönliche Bilanz ziehen	30
Die richtige Zeit wahrnehmen	32
Bedingungen für Veränderungen schaffen	33
Innere Kräfte entwickeln und stärken - Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt	35
Mut	36
Herz und Verstand	38
Wiederholen und Üben	40
Freude und Freuen	41
Freude als Weg	42
Lachen	46
Schönheit	46
Merken und Achtsamkeit	47
Arifängergeist	51
Gegenwärtig sein	52
Sich selbst beobachten	52
Einstellungen verändern	53
Annahme	56
Nachgeben	57

Alles geht vorüber.	57
Besonnenheit	58
Entschlossenheit und Willenskraft.	59
Denkmuster bewusst machen.	59
Verändern	62
Mühelosigkeit	65
Einfachheit	66
Die Bereitschaft, sich helfen zu lassen.	67
Die einfachen Dinge des Lebens!	69
Faulheit	70
Engagement.	71
Hoffnung.	71
Demut	72
Selbst- und Menschenbilder.	73
Selbsteilung.	76
Die innere Heilerin / der innere Heiler.	77
Schuld und Schuldgefühle.	80
Grenzen	84
Kampfgeist	86
Nein sagen.	87
Ja sagen	88
Mitgefühl und Mitleid	89
Bärmherzigkeit	90
Wärme.	91
Solidarität.	91
Innere Bilder und Vorstellungskraft	92
Vorstellungskraft nutzen.	94
Visionen	95
Intuition.	103
Inspiration.	104
Kreativität	105
Originalität	106
Authentisch sein.	107
Was uns daran zu hindern scheint, unser volles Potenzial zu leben.	107
Gelassen sein.	110

Wohllollen.111
Stolpersteine.113
Heilsame und unheilsame Worte.117
Handlungen.119
Gewohnheiten.121
Der Stein-ins-Wasser-Effekt.122
Stille122
Spiritualität.123
Liebe.124
Dankbarkeit.126
Natur.127
Pausen.128
Was in schwierigen Situationen wichtig sein kann . . .	129
Resilienz.130
Salutogenese.131
Flow.132
Hilfe in schwierigen Situationen.134
Wie kann man mit Angst besser umgehen?	134
Was hilft gegen Niedergeschlagenheit?	140
Wie kann man geschickter mit Wut umgehen?	142
Wie kann man Humor entwickeln?.144
Wie kann man mit Konflikten besser fertig werden? . . .	145
Wie kann man loslassen und abschiedlich leben?	146
Wie kann man mit Trauer fertig werden?.148
Wie kann man Klagen in Wünsche verwandeln?	150
Wie kann man das Selbstwertgefühl verbessern? : . . .	151
Was kann helfen, um Grenzen besser ziehen zu können?.153
Wie kann man mit Schmerzen umgehen?.155
Wie kann man dem inneren Kind helfen?.156
Zum Schluss und zum Dank158
Literatur.160
Quellenhinweise. 160