

*Guter Rat
zur rechten Zeit*

Antworten auf Lebens- und Sinnfragen

*Herausgegeben von
Hans-Martin Dahlmann*

Herder-Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Ein jegliches hat seine Zeit	9

Mich selbst annehmen

Ist der Mensch ein Produkt von Erbe und Umwelt?	13
Ein freier Tag.	18
Sich annehmen lernen.	23
Besseren Kontakt im Alltag.	28
Ist es nicht gefährlich, die eigenen Wünsche wahrzunehmen?	30
Wie kommt man sich selbst auf die Schliche?	34
Was passiert, wenn Ordnung zum Selbstzweck wird?	38
An seiner Bestimmung vorbeileben oder Erlösung der Eltern.	40
Einsame Gegenwart	43
Vielfalt der Einfälle oder Produktive Unzufriedenheit	45
Das negative Selbstbild.	47
Besser leben - mit weniger.	52
Der Mensch in der Krise.	57
Wenn die Zeit reif ist, muß eine Veränderung eintreten!	60
Positives Leben kann man lernen.	66

Meinen Partner annehmen

Ein Herz und eine Seele.	71
Partnerschaft ohne Selbstfindung.	73
Friede beginnt bei uns am Frühstückstisch.	75
Nimm das Wohl des Partners so wichtig wie Dein eigenes!	82
Das Gefühl, geliebt zu werden.	86
„Zwischenbilanz" der Beziehung.	90

Wo Sinn gesehen wird, ist das Leben erträglich. Drei Grundsatzregeln für die Familie	95
Das Glas ist noch halbvoll.	109
Wege zum Verstehen.	114
„Akzeptierendes Verhalten“ als Lebensform.	116

Mein Kind annehmen

Neue Wege in der Kindererziehung.	121
„Unser Kind bleibt abends nicht allein“.	130
Hilfen für unruhige Kinder und ihre Eltern.	138
Partnerschaftlicher Umgang zwischen Eltern und Kindern als Hinführung zur Liebesfähigkeit.	147
Sind Dinge wichtiger als Menschen?.	153
Frustrationen abbauen.	156
Wie Gespräche mit meinem Kind Erfolg haben.	162
Ein Gespräch wie ein Federballspiel.	165
Richtig helfen durch richtiges Verstehen.	169
Übungen zum liebevollen Miteinander in der Familie	174
Erziehung zur Liebe.	176
Pubertät ist Übergangszeit	182

Mein Alter annehmen

Alte Menschen - altes Eisen?.	195
Der Sinn des Alters heute.	198
Das einfache Glück des Alltags - im Seniorenstand	199
Der alte Mensch und seine Familie.	204

Mein Schicksal annehmen

Krankheit als Chance.	209
Die andere Seite des Schmerzes.	214
Das Schicksal, ein behindertes Kind zu haben.	218
Die Wahrheit ist eher tröstlich als schockierend.	223
Das Abschiednehmen ist unser lebenslänglicher Begleiter	226
Der andere Mensch gehört mir nicht	239
Was tröstet?.	243