

Beat Imhof

Warum und wozu sind wir auf der Erde?

Eine Antwort auf die Frage
nach dem Lebenssinn



Aquamarin Verlag

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15

Teil I Sinnggebung im Leben

1. Im Anfang war der Sinn.....	21
Vom Sinn des Seins 24 · Die Lehre vom Sinn 26	
Leben ist sinnvoll 29 · Vom Sinn des Menschen 31	
Sinnerfahrung als Lebensaufgabe 41 · Lust und Last des Lebens 46	
Einstellung zur Sinnfrage 52	
2. Suche nach Sinn	57
Das Wagnis des Lebens 58 · Sinnkrisen im Leben 61	
Verlust des Daseins-Sinnes 68 · Sucht und Sehnsucht 70	
Stress und Burnout 72 · Sich selber steuern 78	
Das Leben bejahen 81	
3. Sinnfindung im Leben	86
Sinngehalt als Lebensziel 87 · Sinnmöglichkeiten im Leben 90	
Wege zur Sinnfindung 93 · Vertraue dir selbst 95	
Leben im Hier und Jetzt 97 · Das Glück hat viele Namen 101	
Bilanz des Lebens 106	

Teil II Sinnggebung im Lieben

4. Stufen der Liebe.....	114
Die begehrende Liebe 114 · Die zärtliche Liebe 119	
Die freundschaftliche Liebe 125 · Die Anteilnehmende Liebe 129	
Die erbarmende Liebe 131 · Die verehrende Liebe 134	
Die heilende und heiligende Liebe 136	
5. Die Liebe leben.....	141
Liebe ist anders 141 · Wunschbilder der Verliebten 146	
Liebe auf den ersten Blick 153 · Gemeinsam statt einsam 157	
Geborgenheit als Bedürfnis 161 · Der innere Partner 164	
Geistgeschwister und Dualseelen 168	
6. Ehe und Partnerschaft.....	173
Die Psychologie der Partnerwahl 174	
Seelenverwandtschaft schafft Sympathie 180 · Das Risiko der Ehe 185	
Ehe als Schicksal 189 · Partnerschaft als Weg 195	
Liebe im Alter 200 · Vertrauen ist alles 205	

Teil II Sinngebung im Leiden

7. Am Leben leiden	213
Ursachen des Leidens 214 · Mut zum Leiden 219	
Erschwernisse des Lebens 222 · Das Leiden am Sinnlosigkeitsgefühl 226	
Krankheiten sind Hilfeschreie der Seele 231 · Lernen oder Leiden 235	
Liebe dein Schicksal 239	
8. An der Liebe leiden.....	243
Krisenzeiten in der Liebe 244 · Kritische Partnerkonflikte 246	
Ehen in der Zerreißprobe 254 · Fremdgehen und Verlassenwerden 260	
Trennung und Scheidung 264 · Was Paare zusammenhält 269	
Verzeihen und Vergeben 276	
9. Leiden als Leistung.....	280
Vom Sinn des Leidens 281 · Leben trotz allem 284	
Sekundärer Leidensgewinn 289 · Wachstumsschmerzen der Seele 295	
Sinnfindung im Leiden 298 · Loslassen und freigeben 301	
Alter und Abschied 305	

Teil IV Wege der Sinnerfahrung

10. Das rechte Denken.....	313
Die fünfte Grundkraft 314 · Gedanken schaffen Tatsachen 318	
Lernen wir umdenken 322 · Das Gute herbedenken 327	
Die Zukunft liegt im Denken 330 · Echtes und falsches Positivdenken 333	
Alles zu seiner Zeit 336	
11. Die Suche nach Wahrheit	341
Aspekte der Wahrheit 342 · Wege zur Wahrheit 345	
Quellen der Wahrheit 347 · Polarität der Wahrheit 351	
Fragwürdige Halbwahrheiten 355 · Zweifelhafte Teilwahrheiten 358	
Die heiligen Berge 361	
12. Sinnerkenntnis als Lebensziel.....	366
Achtsamkeit und Gelassenheit 367 · Wege nach innen 370	
Stille und Schweigen 374 · Mue statt Müßiggang 377	
Tun im Nicht-Tun 381 · Erkenne dich selbst 385	
Die Goldene Regel 388	
Schlussgedanken.....	393
Anmerkungen	395
Danksagung	431