

Inhalt

- 7 Vorwort
- 10 Der Mensch auf der Suche nach Sein und Sinn
 Eine anthropologische Meditation
- 15 Was ich dir noch sagen wollte
 Ein Brief an meine Tochter zum 18. Geburtstag
- 33 Kann sich ein Mensch wirklich verändern?
 Grundlegende Gedanken
- 50 Wie finde ich Sinn?
 10 mögliche Wege
- 73 Und das Leben lohnt sich doch!
 Gespräche mit einer selbstmordgefährdeten Frau
- 87 Unumkehrbares Schicksal: Trotz allem: Ja!
 *Ein Konzept für Gespräche mit einem
 Gesichtsverletzten*

- 103 Einsamkeit muss kein Schicksal bleiben
Aus-Wege
- 111 Abschied von der Trauer
10 Schritte zur Überwindung
- 128 Von Brücken zwischen Älteren und Jüngeren
Eine anthropologische Meditation
- 142 Mut zum Leben finden
Von der Überwindung der Lebensangst
- 160 5 Schritte zu einem selbstbestimmten,
sinnerfüllten und wahrhaftigen Leben
Ein wertorientiertes Credo
- 167 Vom inneren Halt
Gedanken zur Dimension der Tiefe