

Inhaltsbeschreibung

Wir alle sehnen uns danach: Nach einem Leben in Unabhängigkeit, voller Gelassenheit und Lebensfreude. Schon zum Zeitpunkt der Geburt – und womöglich noch weit davor – schwingt in uns dieser uralte Menschheitstraum, diese Vision von innerer Freiheit, Unbeschwertheit und Zufriedenheit. Meist jedoch werden wir alsbald und oftmals ein Leben lang an seiner Verwirklichung gehindert. Denn wir unterliegen vielfältigen Missbräuchen, Manipulationen und sonstigen schwerwiegenden Beeinträchtigungen unserer wahren Natur. Letztlich aber – und das ist von entscheidender Bedeutung – stehen wir uns dabei selbst im Weg - und unsere eigenen untauglichen Lebenskonzepte.

Michael Kuhn versteht sein Werk als einen Begleiter auf unserer Expedition durch den Dschungel des Lebens, dessen Schönheit sich wegen individueller Schwierigkeiten und persönlicher Fallstricke nur noch vage erahnen lässt. Sein Buch will uns nicht nur über ursächliche Zusammenhänge unseres Unglücklichseins aufklären, sondern vielmehr Lösungen und praktische Strategien aufzeigen, die uns helfen können, den Kontakt wieder herzustellen: Den Kontakt zu unseren Problemen und Hindernissen, zu unseren Gefühlen und Wünschen, zu unseren Stärken und Schwächen, unseren Träumen und Visionen, unseren Hoffnungen und unserem Glauben – kurz: zu unserem wahren Selbst. Wir werden dazu ermutigt, unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen auf eine neue, tragfähige Basis zu stellen und uns endlich mit uns selbst, so wie wir sind, und dem Leben, so wie es ist, wohl zu fühlen.

Heute ist ein neuer Tag hebt sich von der gängigen Ratgeberliteratur wohltuend ab. Patentrezepte sucht man vergeblich. Stattdessen erwartet den Leser eine Fülle von einfachen und aufeinander aufbauenden Bausteinen eines spirituellen Lebensentwurfs. Dessen Wurzeln liegen in den Prinzipien des so genannten 12-Schritte-Programms. Hierbei handelt es sich um ein Programm, das den Bemühungen vieler Selbsthilfegruppen seit Jahrzehnten zu großen Erfolgen verhilft, besonders denen der Anonymen Alkoholiker.

Michael Kuhn vermittelt diese nach wie vor höchst aktuellen und praktischen Grundsätze auf eine anschauliche und kompetente Art und Weise. Er weiß, wovon er spricht, wenn er uns in die Weisheiten einer erfüllenden und erfüllten Lebensführung einführt. Er lässt uns teilhaben an seinen hilfreichen Erfahrungen mit den Ideen und Vorschlägen, die schon Millionen Menschen geholfen haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. med. Horst Esslinger, Chefarzt

Danke!.....

Einleitung – Über dieses Buch.....

1. Geben Sie auf!.....

1.1. Was ist Ihr Problem?

1.2. Weiter so wie bisher? - Die Entscheidung.....

1.3. Den gefassten Entschluss umsetzen

1.4. Werfen Sie das Handtuch oder schwenken Sie die weiße Flagge – Vom Wesen des inneren Aufgebens

1.5. Werden Sie bereit, Hilfe anzunehmen und bitten Sie darum!.....

1.6. Stolpersteine, Klippen und Bananenschalen.....

2. Fangen Sie an zu glauben!.....

2.1. Glaube – oh Gott!

2.2. Warum es hilft, an etwas oder jemanden zu glauben?.....

2.3. Woran glauben Sie?

2.4. Tun Sie so, als ob!.....

2.5. Anknüpfen an bereits gemachte Erfahrungen

2.6. Hoffnung – Glaube – Vertrauen

2.7. Werden Sie aktiv – gelebter Glaube durch Gebet und Meditation

3. Wer bin ich? – Ein heiteres Ratespiel.....

3.1. Ihr Selbstbild und seine Herkunft

3.2. Schaffen Sie Klarheit!

3.3. Wie Sie die Wahrheit über sich selbst durch eine ehrliche und gründliche Bestandsaufnahme herausfinden.

3.4. Zeigen Sie Flagge! Die Erkenntnisse annehmen und teilen

4. Vom großen Hausputz und Renovierungsarbeiten.....

4.1. Wollen Sie wirklich? - Mit Bereitschaft fängt es an!.....

4.2. Die lieb gewonnenen alten Schätzchen

4.3. Loslassen - Stück für Stück

4.4. Vergessen Sie es: Sie werden nicht heilig werden!.....

4.5. Ehre, wem Ehre gebührt – Ihre Vorzüge und Stärken in den Mittelpunkt

5. Von der Verantwortung.....

5.1. Verantwortung? Was ist das?

5.2. Sie sind nur für sich selbst verantwortlich! - Die Falle Co-Abhängigkeit.

5.3. Waren Sie schon mal ein Wirbelsturm? - Die Schäden im Leben anderer.

5.4. Wiederaufbauhilfe.....

6. Hallo, hallo? Bitte kommen! Von der Kontaktpflege.....

6.1. Bleiben Sie am Ball! Ein Spiel dauert 90 Minuten – das Leben länger!

6.2. Rückschritte sind Fortschritte, wenn wir weitermachen.....

6.3. Und morgen ist ein neuer Tag

6.4. Noch einmal – weil's so schön war!.....

6.5. Veränderungen erkennen und wertschätzen

7. Fliegen ohne abzuheben.....

7.1. Leben Sie ihre Träume! Von Bedürfnissen, Wünschen und Talenten.

7.2. Das Leben lieben - Von der Dankbarkeit

7.3. Wir sind eine Inspiration!.....

Epilog.....