

Inhalt

1 Mehr als nur ein Gefühl

- Das Wesen der Spiritualität 12
- »Blühe dort, wo du gepflanzt wurdest« 14
- Nicht privat, sondern persönlich 16
- Nicht nur sonntags 17

2 Wahrnehmung und Täuschung

- Die Karte hinterfragen 20
- Gedankenströme: Wissenschaftlichkeit 20
- Figur und Grund, die Gestalt 25
- Die zweite Strömung unserer Zeit: Weltlichkeit 28

3 Bildnisse von Gott

- Der Mantel der Liebe hat viele Farben 29
- Wie sind wir hierhergekommen? 29
- Gläubig, aber nicht spirituell? 29
- Die Lügen der Sprache 30
- Der Gott unserer Hautfarbe 35
- Eine Philosophie, die vereint 40
- Unsere »Zugleichheit« 44

4 Die sieben Säulen

- Unsere tägliche Aufgabenliste 48
- Was die Liebe von uns fordert: die beiden Lebensebenen der Sieben-Tage-Seele 51
- Wie wir unsere spirituelle Fitness verbessern können 53
- Der barmherzige Samariter 54
- Die Säulen der Sieben-Tage-Seele 56
- Geben Sie Ihrem Tag ein Gerüst 57
- Führen Sie Tagebuch 58

5 Die vertikale Achse

Meditation: unser stiller Stab in der Erde 62

Meditation 62

Wie unsere Aufmerksamkeit von Gefühlen verführt wird 68

Das Gebet und die Sieben-Tage-Seele 69

Überlegen und lernen 70

Lassen Sie alle Bewertungen Ihrer Meditation los 75

Zusammenfassung der Sieben-Tage-Meditation 76

6 Enden wir mit unserer Haut?

Die mystische Linie unter die Lupe genommen 78

Wo in Ihrem Inneren steckt das Ewige? 81

Der noetische Kern 82

Die Sieben-Tage-Seele ist ganz(heitlich) menschlich 85

7 Offenbarungen für jeden Tag

Lockerungsübungen fürs Leben 87

Spiritualität des Körpers 89

Gehen als Gebetsform 93

Achtsamkeit im Straßenverkehr 97

Achtsamkeit im Flieger 98

Achtsamkeit in Gesprächen: Überwinden Sie
die instinktive Gewohnheit 100

Achtsamkeit am Schreibtisch 101

8 Die Erweiterung unserer Bewusstseinsrüstung 104

Wir werden zu dem, was wir tun 105

Was sehen wir *nicht*? 114

Sein und Nichtsein 116

Pünktlich: wenn heute völlig überholt ist 117

9 Spiritualität in der Elternschaft und im Familienleben 123

Das hauchdünne Leben 125

10 Weiter, höher, tiefer 140

- Weiter, höher, tiefer wachsen 141
- Sich selbst treu bleiben 141
- Höhenpsychologie: das Streben nach unserem höchsten Selbst 144
- Was macht uns glücklich? 151
- Der Sinn unserer Beziehungen 152
- Sinnangst 152
- Nach Gesundheit streben 155

11 Atmen Sie die Weite des Lebenssinns ein 159

- Die Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen 160
- Die sieben Säulen – unsere Monumente des Sinns 163
- Lektionen des Lebens 165
- Die erlernte Sinnlosigkeit 169
- Konstellationen als Lebensorientierung 171

12 Ein ganzheitliches Personalwesen

- Spiritualität am Arbeitsplatz 172
- Das unvermeidbare »Ich« im Team 174
- Die Entdeckung unserer Macht, uns zu ändern 175
- Die sieben Säulen am Arbeitsplatz –
noetische Führungsmethoden 182
- Die spirituelle Bewegung 191

13 Spiritualität in der Bildung

- Der Spielplatz der Seele 194
- Wie wir in der Sieben-Tage-Seele spirituelle Intelligenz entwickeln 196
- »Die notwendige Utopie« 199

14 Spiritualität in der Politik

- Zum Wohl aller regieren 204
- Ist »happy« passé? 206
- Im Zustand der Gnade 208

15 Spiritualität im Gesundheitswesen

Frieden, der in die Knochen fährt 214

Wenn »alles an mir wehtut«: der totale Schmerz 219

SPINE: unsere Achse der Integration 222

Spirituelle Dissonanz 223

Neurotheologie 229

16 Die Seele unserer Räume

Soziale Kurzsichtigkeit und ein ärztliches Rezept für Alpenluft 234

Wie wir das Staunen in unserem Leben erwecken können 242

Die Erweiterung unserer Linse auf die Welt:
die soziale Kurzsichtigkeit? 242

17 Die transzendente Spiritualität

Die nicht geteilte Grundlage der Weltreligionen 246

Die ewige Philosophie 248

18 Die gesammelten Stimmen des Einsseins

Das Ziel der Menschheit ist Einheit 252

»Die beispiellose Größe des menschlichen Phänomens« 257

C. G. Jung: Psychiater und Psychoanalytiker 260

19 Abschließende Gedanken 263

Danksagungen 265

Literaturverzeichnis 267