

# *Inhalt*

Einleitung zur deutschen Ausgabe von Monika Wilke . . . . .	7
Vorwort von Marshall Rosenberg . . . . .	15
Vorwort von Yvan Amar . . . . .	17
Einleitung . . . . .	21
1. Die „Geburten“ in meinem Leben. . . . .	25
2. Schattenseiten – oder von den Teilen unserer Persönlichkeit, die wir ablehnen . . . . .	37
3. Gewalt, Wunden, Leid . . . . .	47
4. Die Wiederholungen in unserem Leben . . . . .	55
5. Von der Treue anderen Menschen gegenüber und der Treue zu sich selbst . . . . .	63
6. Schicksalsschläge und Trauerarbeit in unserem Leben . . . . .	73
7. Spontane Empfindungen und tiefe Gefühle. . . . .	89
8. Die Kurzlebigkeit der tiefen Gemütsbewegungen oder „Schlüssel-Emotionen“ . . . . .	97
9. Die Wiederentdeckung der symbolischen Handlungen . . . . .	101
10. Von der Synchronizität in unserem Leben: Wenn der Zufall sich nicht mehr hinter dem Zufall der Zufälle verstecken kann ... . . . . .	111
11. Sprachbilder und Wörter. . . . .	121
12. Das alltägliche „Heldentum“ . . . . .	125
13. Die Risiken und Hindernisse auf dem Weg zur persönlichen Veränderung. . . . .	135
14. Die Methode ESPERE als Bezugsrahmen für eine mögliche konkrete Veränderung. . . . .	145
15. Ein Vertrag mit uns selbst, um uns mit uns wohl zu fühlen – oder wie man lernt, sich selbst ein besserer Lebensbegleiter zu sein . . . . .	153
16. Die Geschenke des Lebens . . . . .	157
17. Es gibt eine Hoffnung auf das Göttliche, das in jedem von uns schläft . . . . .	161
Abschließende Worte . . . . .	173
Nachwort zur praktischen Anwendung der Methode ESPERE – von Monika Wilke . . . . .	175
Anmerkungen . . . . .	201
Jacques Salomé's Bücher – eine Auswahl . . . . .	204