

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