

1. Record Nr.	UNINA9910155827203321
Autore	Grun Anselm
Titolo	Quellen innerer Kraft
Pubbl/distr/stampa	Herder Verlag, 2010
ISBN	9783451333583 3451333589
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (189 p.)
Disciplina	158.128
Soggetti	Christian life Religions Spirituality
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Intro -- Einleitung -- 1. Trube Quellen -- Negative Emotionen -- Destruktive Lebensmuster -- Religiöse Überhöhung -- 2. Klare Quellen -- Anknüpfen an die Kindheit -- Gefährdungen in unserem Innern -- Wege zu eigenen Ressourcen -- Wie Gesundheit entsteht -- Das innere Kind -- 3. Quelle des Heiligen Geistes -- Heilsame Anstöße -- Die Frucht des Geistes -- Tugenden und Werte -- Sinn und Orientierung -- 4. Der spirituelle Weg -- Geisterfullte Worte -- Meditation und Gebet -- Die Kraft der Rituale -- Zeiten von Stille und Ruhe -- Die Erfahrung der Natur -- 5. Biblische Bilder -- 6. Quellen, aus denen ich schöpfe -- 7. Suche deine eigenen Quellen -- Literatur -- Über dieses Buch.
Sommario/riassunto	Ausgelaugt, ausgebrannt, innerlich leer: für viele ein Dauerzustand unter dem Druck des Alltags. Und wer erschöpft ist, wird unzufrieden, verliert seine Kreativität, spürt sich selber nicht mehr. Aber: Quellen innerer Kraft gibt es in jedem Leben! Anselm Grun zeigt, wie es gelingt, zu diesen Ressourcen Zugang zu finden und sie zum Sprudeln zu bringen.