

# Inhalt

Einführung .....	7
<b>I Begegnung: Grundgedanken zu Begleitung und</b>	
<b>Selbstbegegnung</b> .....	19
Orientierung – Gewissheit ist Ungewissheit .....	22
Haltung – Leitstern und Tatkraft .....	30
Zuhören – Dialog in Gegenseitigkeit .....	37
<b>II Ausgewählte Betrachtungen</b> .....	49
Fremd – Begegnung mit dem Anderen .....	51
Zeit – Chronos und Kairos .....	59
Krise – Leben in Vergänglichkeit .....	68
Selbstsorge – Ressourcen, Kräfte, Potenziale .....	74
Ich – selbstbestimmt leben .....	87
Staunen – Dankbarkeit und Lebensfreude .....	96
Alter – persönliche Sicht .....	102
<b>III Selbstbegegnung, Selbstfreundschaft – Materialsammlung</b>	
<b>zum Selbstcoaching</b> .....	109
Vorbemerkungen .....	109
Orientierung – aus dem Chaos zu neuer Homöostase .....	113
Haltung – eine Checkliste .....	114
Zuhören – eine Kunst .....	115
Fremd – auseinandersetzen .....	116
Zeit – Prioritäten .....	117
Krise – Wendepunkte .....	119
Selbstsorge – Lebensenergie .....	121
Ich – Familienblick .....	122

Staunen – Schreiben unterwegs .....	123
Alter – Wanderplan (nach Richter, 2010) .....	124
Lebenszyklus-Modell .....	125
<b>Literatur</b> .....	<b>130</b>