

INHALT

Einleitung	9
I. Wie werde ich eine starke Frau?	
<i>1. Wer bin ich?</i>	11
Selbsterkenntnis und Selbstbewußtsein (11) – Wissen, was ich kann (12) – Die Wurzeln der eigenen Familie kennenlernen (13) – Die Phasen des Lebens kennen (15) – Die Ehe kann unerfüllte Menschen nicht erfüllen (16) – Die Wechseljahre (17) – Gesteigertes Zeitgefühl (18) – Alt oder reif? (19) – Die eigene Persönlichkeit erkennen (19) – Meine Grenzen und Gefahren erkennen (20)	
<i>2. Ich mag mich – ich mag mich nicht?</i>	21
Ja – Gott hat mich angenommen! (22) – Mein Aussehen akzeptieren (23) – Das Gleichgewicht zwischen männlichen und weiblichen Wesenszügen (25) – Weibliche Energie (28) – Kein Blick zur Seite (30) – Grenzen akzeptieren (31) – Vermeide Selbstmitleid (33) – Das Geheimnis der Selbstannahme (34)	
<i>3. Wo fühle ich mich geborgen?</i>	35
Entdecke dein Familienerbe (35) – Ein Zuhause finden (37) – Geborgenheit (39) – Die Gabe der Gastfreundschaft (41) – Wie ich meinen Platz gefunden habe (42) – Unser letztes Heim (44)	
<i>4. Was sind meine Stärken?</i>	45
Keine Panik! (45) – Hier bin ich kompetent (47) – Neues lernen (48) – Vater und Tochter (49) – Kreativität (51) – Lebenslanges Lernen (52)	
II. Beziehungen – wie gehe ich damit um?	
<i>5. Mit anderen Frauen leben</i>	55
Mutter-Tochter-Beziehung (55) – Unsere eigene Mutter bemuttern (58) – Schwestern (59) – Freunde (60) – Das Mutterherz Gottes (63)	
<i>6. Mit Männern leben</i>	65
Im Beruf (65) – Hilf einem Mann trauern (67) – Liebe und Sexualität (68) – Eine beständige Ehe (70) – Meine Geschichte (71)	
<i>7. Mit Kindern leben</i>	75
Wenn du respektiert werden willst, erweise Respekt (76) – Vergewal-	

tigt und mißbraucht (76) – Selbstvertrauen geben (77) – Aufwachsen im Liebesüberfluß (79) – Ein Platz für jedes Kind (81) – Vertrauen aufbauen (82) – Kindern ihre Geschichte geben (82) – Schwimmen, Tauchen und Tanzen (84) – Das Geheimnis des Loslassens (86) – Ein Wort über Teenager (87) – Die Freude der Großeltern (88) – Segne die Kinder in deinem Leben (90)

8. Allein leben 92
 Anneliese (92) – Eine ganze Person sein (94) – Anerkennung (95) – Zugehörigkeit (96) – Liebe (98) – Mit der eigenen Sexualität in Frieden leben (100) – Wenn das Alleinleben nicht Ihre Wahl ist (102) – Ein Argument für Keuschheit (103)

III. Wo finde ich innere Stärke?

9. Verborgene Kraft im Leiden 105
 Körperliches Leiden (105) – Einsamkeit (106) – Liebeskummer (108) – Der Schmerz einer Scheidung (109) – Mit dem Verlust einer Liebe fertigwerden (113) – Körperliche Arbeit hilft Trauer verarbeiten (117) – Der Schmerz durch Ablehnung und Versagen (118) – Sinn im Leiden sehen (119)

10. Ein Ziel vor Augen haben 122
 Können wir den Willen Gottes kennen? (122) – Gottes Willen ausführen (124) – Ein »Fragebogen Gottes« (125) – Private und berufliche Ziele (126)

11. Der richtige Umgang mit der Zeit 130
 Keinen Moment vergeuden (130) – Beschäftigt, doch ruhig (132) – Geduld (134) – Heilige freie Zeit (136)

12. Freundschaft mit Gott 138
 Fünf Übungen (138) – Wie man einen Tag mit Jesus lebt (145) – Ich habe einen Freund (148)

Nachwort 151