

Marilyn Mason

Mutiger Aufstieg ins Leben

*Vertrauen und
Verantwortung entwickeln*

Walter Verlag Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Einführung	9
1. Verpflichtung: Der innere Aufstieg	15
<i>North Shore, Oberer See, USA</i>	15
Der Anfang einer Reise	22
Das kulturelle Hautpflaster	26
Eine Lebenseinstellung in der Krise	30
Mutiger Aufstieg ins Leben	33
2. Angst: An unsere Grenzen stoßen	35
<i>Die Annapurnaregion, Himalaja, Nepal</i>	35
Angst vor dem Versagen	42
Angst vor dem Erfolg	46
Angst vor Intimität	49
Angst vor dem Unbekannten	60
3. Vertrauen: Der Bund	64
<i>Mt. Meru, Tansania, Ostafrika</i>	64
Vertrauen in unsere Intuition	71
Die Grundlage des Vertrauens	74
Blindes Vertrauen	80
4. Unterstützung: Der Lebensanker	84
<i>Kilimandscharo, Tansania, Ostafrika</i>	84
Wie Frauen und wie Männer auf Hilfe reagieren	90
Unterstützung durch die Familie	93
Unterstützung durch Freunde	98
Unterstützung an der Arbeit	100
Selbstverantwortung	101

5. Durchhalten: Dem Erlebnis verbunden bleiben	104
<i>Mt. Elbrus, ein Bergsteigercamp im Kaukasus</i> :	104
Ausdauer	108
Leitbilder	120
6. Die Schlüsselstelle: Die zentrale Entscheidung	122
<i>Devil's Tower, Wyoming, USA</i>	122
Scheidung: Aussteigen oder bleiben?	128
Verlassen und Verlassenwerden –	
Die zentrale Schlüsselstelle	135
Die Schlüsselstelle: Eine Frage der Ethik	138
Neustrukturierung einer Beziehung	144
Die Schlüsselstelle als Entwicklungschance	145
7. Über die Schlüsselstelle hinaus:	
Transformation oder Abstieg?	147
<i>Mt. Tai Shan, China</i>	147
Jenseits der Schlüsselstelle	152
Änderungen – von innen heraus	153
Anteilnahme – die treibende Kraft	162
8. Das Muttergestein:	
Der Kern von Verpflichtung und Anteilnahme	165
<i>Basiscamp am Mt. Everest, Tibet</i>	165
Zurück zum Unsichtbaren	169
Der Verrat	172
Spirituelle Hunger	173
Synchronizität	175
Der Zusammenhang zwischen dem Persönlichen	
und dem Politischen	177
Den Mächtigen die Wahrheit sagen	180
Der Geist der Verpflichtung	183
Das innere Muttergestein	186
 Dank	 188
Empfohlene Literatur	191