

# Inhalt

<b>Sinn und Freude</b> .....	7
Sinn kann (nur) gefunden werden .....	7
Sinn ist an uns selbst adressiert .....	10
Drei Entwicklungsetappen des Sinnbegriffs .....	14
Die praktische Bedeutung des Buber-Wortes .....	17
Zusammenfassung .....	21
<b>Wenn das Leben sinnlos erscheint</b> .....	23
Eine „unzufriedene“ Dimension .....	24
Beispiel „Berufsausübung“ .....	26
Unsere primäre Motivation .....	28
<b>Die noogene Depression</b> .....	31
Abgrenzung zu anderen Depressionsformen .....	33
Zur Therapie der noogenen Depression .....	36
Beispiel „Stimulation des Anfangens“ .....	38
Beispiel „Stimulation des Schauens“ .....	41
Beispiel „Stimulation des Vertrauens“ .....	45
<b>Sinnerfüllung – Affektlage – Immunlage</b> .....	49
„Noo-Psychosomatik“ .....	51
Von der Sinnlosigkeit in den Tod .....	54
Zukunftsangst als noogene Krise .....	56
Die Statue im Marmorblock .....	59
Zur Verhinderung der Selbstaufgabe .....	63
Zur Erschließung einer Lebensaufgabe .....	66
Ein abgelegtes Zeugnis .....	69

<b>Zukunftsangst als neurotische Krise</b> .....	71
Unsinnige Angst und „übersinniges“ Vertrauen .....	73
Kommentare zur Fallgeschichte .....	78
Über den Zuwachs an Depressionen .....	80
Die logotherapeutische Sicht .....	85
<b>Die Bedeutung der „Einstellungswerte“</b> .....	88
Die Vorbildwirkung .....	89
Die Werttriade am Sinnhorizont .....	91
Therapeutische Argumentationen .....	93
<b>Zur Methode der „Dereflexion“</b> .....	97
Was ist Paradoxe Intention? .....	98
Korrelate im Tierreich .....	99
Was ist Dereflexion? .....	101
Eine Vorstufe der Zukunft .....	102
Das Gleichnis vom Segler .....	104
Die junge Mutter .....	107
<b>Ein Frage-und-Antwort-Spiel</b> .....	111
Der Gegenspieler .....	111
Fragen über Fragen .....	114
Antwort und Ver-antwort-ung .....	117
<b>„Gewinn“ und Freude</b> .....	119
Wieso verschwindet die Freude? .....	119
Wieso fehlt der Verzicht? .....	121
Sinn contra „Gewinn“ .....	125
Beispiel zu Punkt 1 .....	127
Beispiel zu Punkt 2 .....	130
<b>Anhang</b> .....	132
Gedanken zur Selbstmordverhütung .....	132
Die Autorin und ihr Werk .....	147