

Elisabeth Lukas

Auch dein Leben hat Sinn

Logotherapeutische Wege zur Gesundheit

Mit einem Vorwort von
Viktor E. Frankl

Herder
Freiburg · Basel · Wien

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier

3. Auflage

Alle Rechte vorbehalten - Printed in Germany
Neuausgabe 1991

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1980
Herstellung: Freiburger Graphische Betriebe 1995

Umschlaggestaltung: Joseph Pölzelbauer

Umschlagmotiv: Kaji Higashiyama, Weg, 1950

© Nationalmuseum für moderne Kunst, Tokyo

ISBN 3-451-04011-5

Inhalt

Vorwort (von Viktor E. Frankl)	9
<i>Der Mensch auf der Suche nach Sinn</i>	13
<i>Entwicklung und Anliegen der Logotherapie</i>	41
<i>Prämissen und Methoden wissenschaftlich untersucht</i>	51
A) Die Einstellungsmodulation	72
B) Die paradoxe Intention	77
C) Die Dereflexion	83
D) Die Suggestion	86
<i>Therapeutischer Umgang mit Versagen und Angst</i>	91
A) Die Einstellungsmodulation in der Praxis	96
B) Die paradoxe Intention in der Praxis	137
<i>Therapeutischer Abbau von Selbstzentrierung und Sucht</i>	163
A) Die Dereflexion in der Praxis	163
B) Relaxation und Willensstärkung	199
<i>Der ideale Logotherapeut</i>	229
Auswahl aus dem Schrifttum über Logotherapie	251