

Elisabeth Lukas


# **Rendezvous mit dem Leben**

Ermutigungen für  
die Zukunft

Kösel

## **Elisabeth Lukas bei Kösel:**

 Spirituelle Psychologie. Quellen sinnvollen Lebens, 1998

 In der Trauer lebt die Liebe weiter, 1999

ISBN 3-466-36540-6

© 2000 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Kösel, Kempten

Umschlag: Kaselow-Design, München

Umschlagmotiv: Moments, Grafica - Mauritius

1 2 3 4 5 · 04 03 02 01 00

# Inhalt

Der Teufelskreis der Sinnfrustration	7
Das Dasein für etwas oder für jemanden	12
Der konkrete Sinn des Augenblicks	16
Die Heilkraft eines sinnvollen Verzichts	21
Die Kunst, Unwichtiges zu ignorieren	24
Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz	27
Das Oppositionspärchen Angst und Humor	30
Innere Einstellung als letzte Freiheit	34
Das Aufzeigen eines Wertes an sich	39
Hinweggetanzte Essprobleme	42
Die Anhebung des Lebenswertgefühls	46
Keine Kapitulation vor der Verwahrlosung	49
Vom Umgang mit Wertkonflikten	52
Das Verwinden von Wertverlusten	58
Die Gefahr des Sich-Hineinsteigerns	60
Sind wir Opfer unserer Umstände?	65
Glück hängt nicht an äußeren Bedingungen	71
Trotzdem Ja zu Sorgenkindern sagen	76
Die moderne Frau im Zwiespalt	83
Vergiss die Brücke zu den anderen nicht!	85

Der moderne Mann unter Erfolgswang	89
Die Legende vom Rotkehlchen	93
Des Menschen Öffnung zur Welt	97
Ein Hoffnungsschimmer in der Seele	100
Vom Sinn »berechtigter« Ängste	106
Vom Verjagen »unberechtigter« Ängste	111
Dem Erpresser ins Gesicht lachen	115
Ein gezähmter Raubvogel	120
Herr über sich selbst bleiben	125
Der Übel größtes ist die Schuld -?	130
Jeder echten Reue wohnt ein Zauber inne	133
Wohin mit Wut und Drang?	146
Der Zwiespalt mit dem Vater	150
Leib-Seele-Geist in einer Person	154
Der Aspekt der Verantwortlichkeit	158
Eine Einladung zur Zufriedenheit	161
Fünf heilpädagogische »Bären«-Karten	164
Die schönste »Bären«-Geschichte	165
Was fließt, wenn »es« fließt?	173
Unser Rendezvous mit dem Leben	176
Quellenverzeichnis	176