

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Der Teufelskreis der Sinnfrustration .....     | 7   |
| Das Dasein für etwas oder für jemanden .....   | 11  |
| 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 .....       | 38  |
| 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? .....         | 64  |
| Glück hängt nicht an äußeren Bedingungen ..... | 70  |
| Trotzdem Ja zu Sorgenkindern sagen .....       | 76  |
| Die moderne Frau im Zwiespalt .....            | 82  |
| Vergiss die Brücke zu den anderen nicht! ..... | 85  |
| Der moderne Mann unter Erfolgszwang .....      | 89  |
| Die Legende vom Rotkehlchen .....              | 92  |
| Des Menschen Öffnung zur Welt .....            | 96  |
| Ein Hoffnungsschimmer in der Seele .....       | 99  |
| Vom Sinn „berechtigter“ Ängste .....           | 105 |
| Vom Verjagen „unberechtigter“ Ängste .....     | 110 |
| Dem Erpresser ins Gesicht lachen .....         | 115 |
| Ein gezähmter Raubvogel .....                  | 120 |
| Herr über sich selbst bleiben .....            | 124 |
| Der Übel größtes ist die Schuld –? .....       | 129 |
| Jeder echten Reue wohnt ein Zauber inne .....  | 132 |
| Wohin mit Wut und Drang? .....                 | 144 |
| Der Zwiespalt mit dem Vater .....              | 149 |

|  |     |
|--|-----|
| Leib-Seele-Geist in einer Person . . . . .     | 152 |
| Der Aspekt der Verantwortlichkeit . . . . .    | 156 |
| Eine Einladung zur Zufriedenheit . . . . .     | 160 |
| Fünf heilpädagogische „Bären“-Karten . . . . . | 162 |
| Die schönste „Bären“-Geschichte . . . . .      | 167 |
| Was fließt, wenn „es“ fließt? . . . . .        | 171 |
| Unser Rendezvous mit dem Leben . . . . .       | 175 |
| <br>   |     |
| Die Autorin und ihr Werk . . . . .             | 179 |
| <br>   |     |
| Quellenverzeichnis . . . . .                   | 185 |