

Elisabeth Lukas

*Binde deinen Karren
an einen Stern*

Was uns im Leben weiterbringt



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

Aus der Reihe: LebensWert

2011, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt, München

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von
Manuela Neukirch

Gestaltung und Satz: Neue-Stadt-Grafik

Druck: fgb - freiburger graphische betriebe, Freiburg i. Br.

ISBN 978-3-87996-907-4

Inhalt

Prolog	5
WAS UNS DAS SCHICKSAL ZUSPIELT	9
Ein wohlwollendes Schicksal	11
Das fehlende Ziel	15
Leidvolle Lebenssituationen und die Kraft eines „zuliebe“	20
HERAUSFORDERUNGEN ERGREIFEN	25
Expansion im Alter	27
Wenn Pläne zerbrechen oder: Vom wandelbaren Sinn	31
Thema „Schuld“	35
<i>Was tun bei Verfehlungen?</i>	37
<i>Missbrauch und Befreiung</i>	41
<i>Eine Weihnachtsgeschichte für alle Jahreszeiten</i> ..	45
Inszeniertes Drama: die Hysterie	49
Ist Belohnung effizient?	54
Der gesunde Widerstand	59
VERTRAUEN GEWINNEN	65
Irrationale Schuldgefühle	66
Irrationale Ängste und Vertrauenskrisen	71
<i>Ursprung des Urvertrauens</i>	75
<i>Verschiedene Interpretationskonzepte</i>	79

Wie gravierend ist ein Trauma?	84
<i>Urwirksamkeit und Selbstwirksamkeit</i>	88
<i>Die Entscheidung zum Glauben</i>	91
LEIB, SEELE, GEIST	95
... doch der Geist sagt „Nein!“	
Der „noo-psychische Antagonismus“	98
Psychotherapie und Seelsorge	101
Die Kraft des Geistigen	106
Gott und das Leid	110
Der Mensch und das Leid	114
Die Zurückweisung der eigenen Person	119
Die Vergänglichkeit des Lebens	125
Das Mädchen und die Blumen	129
Bitt- und Dankgebete	135
GUTE FREUNDE DER SEELE	141
Ein gutes Buch: Von der Heilkraft des Lesens	142
Einander Freund sein	146
<i>Tipp 1: Aktiv zuhören</i>	146
<i>Tipp 2: Gezielt Zeichen der Zustimmung geben</i>	148
<i>Tipp 3: Man nehme eine Prise Heiterkeit!</i>	150
<i>Tipp 4: Mittragen – ohne große Worte</i>	152
<i>Tipp 5: Die Fremdheit des anderen bejahen</i> ...	153
Über die Autorin	156
Weitere Bücher der Autorin	157