

Elisabeth Lukas

Vom Sinn des Augenblicks

Facetten erfüllten
Lebens

Kösel

Quellennachweis:

S. 35: Hermann Hesse, Den Glauben, dass uns kein Glück oder Unglück geschieht. Aus: Lektüre für Minuten. Brief vom 21.2.1930. © Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1975

ISBN 3-466-36606-2

1. Auflage 2002

© 2002 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Kösel, Kempten

Umschlaggestaltung: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: Corbis Stock Market/Lester Lefkowitz

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

Inhalt

Die Logotherapie Viktor E. Frankls –
ein Überblick

7

Fünf heilbringende Gewohnheiten

21

Die Sonnenseiten des Lebens bejubeln

47

Die Nachtseiten des Lebens durchstehen

71

Wie man aus »Fallgruben« herauskommt

91

Zwei Geschichten als Lehrmeister

115

Anmerkungen

137