

Elisabeth Lukas

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens

Schritte zu einer erfüllten Existenz

topos premium

Inhalt

Vorwort	11
Die Logotherapie – Viktor E. Frankls Erbe (Ein einführender Überblick)	15
Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens	27
Die Macht suggestiver Einflüsse	28
Skepsis gegenüber Traumdeuterei	31
Die Erinnerung ist kein fotografischer Film	33
Bist du am Ende, was du bist?	37
Zur Rehumanisierung der Psychologie	39
Wessen der Mensch dennoch fähig ist	42
Das Schreiben von drei Protokollen	44
Der schwierige Weg zur Integration	49
Wider die Verfremdung und Vereinsamung	51
Zur Verkraftbarkeit von Stress und Muße	55
Der Mensch lebt nicht für sein Brot allein	57
Der Umweg zur Selbstfindung	61
Endlich an sich selber denken?	64
Sinnfindung statt Selbstfindung	66
Ein Experiment zur „Kritikfalle“	68
Die Erweiterung zur „Selbstkritikfalle“	71
Der Schlüssel, der die „Falle“ aufsperrt	73
Wo ein Wille zum Sinn ist, ist ein Weg	75
Vergleich des Lebens mit einem Mosaikbild	77

Das Aufwachen zum Menschsein	81
Gedanken zur Identität und Berufswahl	83
Sind Kinder keine Opfer wert?	87
Sie haben sich wieder zusammengerauft	88
Die Scheidung wurde aufgeschoben	91
Gefühle weder ignorieren noch überbewerten	93
Zwei unterschiedliche Familien	95
Jedem Familienmitglied seine sinnvolle Funktion!	98
Im Orchester kommt es auf jede Stimme an	100
Die innere Einstellung „modulieren“	103
Weg vom Fragenden und hin zum Antwortenden	105
Keine Angst vor Alltagsfrust!	108
Der Selbstmord: ein Nein auf die Sinnfrage	109
Frankls „Hauptstraßen der Sinnfindung“	113
Zwei Faktoren effizienter Stressvorsorge	116
Lebens-Grund und Situationseinschätzung	118
Wann ist der Mensch „bei sich“?	120
Minderwertigkeitskomplexe – was tun?	122
Ein hilfreiches Rezept	124
Die praktische Anwendung dieses Rezepts	126
Zwei Arten von Reichtum	127
Die Mahnung von der Van-Swieten-Tagung	129
Die Mauser eines „hässlichen Entchens“	131
Anlass zum Ärger oder zur Freude?	133
Der Humor trägt über Abgründe hinweg	135
Selbstreflexion und Bodenlosigkeit	139
Ein Traumbild als Medizin	140
Details an ihren Platz rücken	143
Der versteckte Sinn im Unsinn	145

Wertehierarchie und Entscheidung	147
Den Anruf der Transzendenz abhören	149
Narben können ein starkes Gewebe bilden	152
Die Bewältigung eines Traumas	156
Unbewusste Rachegefühle?	158
Ist immer die Mutter schuld?	161
Beruf „Schutzengel“	164
Nicht frei <i>von</i> , sondern frei <i>zu</i> etwas	166
Wahl und Verantwortung	168
Eine umgeschriebene Autobiografie	171
In den Müll gewanderte Schlaftabletten	174
Ein echtes Ja sagen können	176
Fingerzeige von oben?	178
Der seelisch kranke Mensch und seine Arznei	181
Eine Warnung vor giftigen Arzneien	184
Eine Zusammenschau der heilsamen Arzneien	186
Der goldene Schlüssel des menschlichen Geistes	188
Staunen über den unerschöpflichen Sinn	191
Anmerkungen und Quellennachweise	195
Die Autorin und ihr Werk	197
Nachwort der Herausgeber	203