

## **Inhalt**

Vorwort zur Buchreihe <i>(Heidi Schönfeld)</i>	9
Eine kurze Einführung in die Logotherapie <i>(Fragen von Bernd Ahrendt an Elisabeth Lukas)</i>	11
Aus der Praxis einer Logotherapeutin <i>(Elisabeth Lukas und Heidi Schönfeld)</i>	31
Einleitung	31
Vom Umgang mit Selbstmitleid	33
Vom Umgang mit Liebeskummer	55
Vom Umgang mit Angstgefühlen	74
Vom Umgang mit Zwangsgedanken	92
Vom Umgang mit Schuldgefühlen	114
Vom Umgang mit einem Trauma	135
Vom Umgang mit dem Schmerz der Trauer	156
Tapfere Odette	172
Frankl über die „echte Liebe“ <i>(Fragen von Heidi Schönfeld an Elisabeth Lukas)</i>	181
Wiedergutmachung und Wiedergutwerdung <i>(Heidi Schönfeld)</i>	187
Die „Top Ten“ der häufigsten Fragen <i>(Elisabeth Lukas)</i>	201
Über die Autorinnen	228