

Inhalt

TEIL I

Frankls sinnzentrierte Psychotherapie	7
Ein Gesundheitsnotstand in den USA?	16
Schlussfolgerungen für den Einzelnen	26

TEIL II

Lebenssinn und Lebensziele	35
Junge Menschen „auf der Suche wonach?“	45
Schach der Reizüberflutung!	55
Die guten Gaben der Stille	62
Sich selbst überschreiten	72
Falsche und richtige Prinzipien	81

TEIL III

Des Lebens überdrüssig?	91
Die guten Gaben der Dankbarkeit	103
Zwei Tipps für „junge Alte“	112
Gute Gewohnheiten oder: Ein Habitkatalog aus dem Hause „Klug“	132
Der Liebesbogen der Generationen	143

TEIL IV

Kurzgeschichten als Denkanstöße	157
Die Frage des Buchfinks	158
Der Wunsch des Holzhackers	163
Eine Kruste von Schwefelkristallen	166
Die Weisheit des Narren	170
Der siebenmäulige Lindwurm	174
Die Stadt Leiden	181
Zwiegespräch an der Krippe	185
Die Autorin	191