

# Inhalt

Vorwort .....	7
Heute sinnvoll leben .....	10
Die Arbeit von Karolin Schenuit .....	16
Psychotherapie am Scheideweg .....	20
Frei – wovon, wozu? .....	23
Wendung zum Guten .....	28
Die „Paradoxe Intention“ .....	32
Ausgelachte Angst .....	38
Bäume anfahren .....	43
„Teuflische“ Erwartungsangst .....	48
Kombinierte Mutproben .....	53
Schwimmen lernen .....	60
Lehárs Kummer .....	65
Die siebente Einsicht .....	70
Blinklichter .....	73
Vortrag mit Folgen .....	77
Der bestmögliche Rat .....	83
Keine Problem-Hyperreflexion! .....	87
Seltsame Blockaden .....	91
Lügen und Vorwürfe .....	97
Überflüssiges Leid .....	103
Selbstbespiegelung .....	107
Schutz der Intimsphäre .....	113

Tränen aufheben .....	118
Zwei Töchter .....	124
Im Schonraum .....	129
V. E. Frankl und L. Wittgenstein .....	135
Vernunft im Zwielight .....	138
Jeder hat sein „Auschwitz“ .....	143
Homo patiens .....	149
Wer ist behindert? .....	155
Ein Fadenkreuz im Visier .....	160
Verlustbewältigung .....	167
Schuld an nichts ... ..	172
Schuldbewältigung .....	177
Ambivalenzen auflösen .....	183
Ein komplizierter Fall .....	189
Graue Haare .....	198
Ein Kreismodell .....	203
Vögel auf einem Kabel .....	209
Blumen am Bahnhof .....	213
Lebensrückblick als Ressource .....	218
Memoiren schreiben .....	224
Anmerkungen .....	229
Die Autorin und ihr Werk .....	231