

Elisabeth Lukas

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens

Schritte zu
einer erfüllten
Existenz

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage

Copyright © 2007 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: schwecke.mueller Werbeagentur GmbH, München

Umschlagmotiv: getty images

Satz: Katja Rediske, Landesbergen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-579-06957-9

www.gtvh.de

Inhalt

- Die Logotherapie – Viktor E. Frankls Erbe 9
(Ein einführender Überblick)
- Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens** 25
- Die Macht suggestiver Einflüsse 26
- Skepsis gegenüber Traumdeuterei* 29
- Die Erinnerung ist kein fotografischer Film* 31
- Bist du am Ende, was du bist?** 34
- Wessen der Mensch dennoch fähig ist 36
- Der schwierige Weg zur Integration* 39
- Zur Verkraftbarkeit von Stress und Muße 41
- Der Mensch lebt nicht für sein Brot allein* 44
- Der Umweg zur Selbstfindung** 47
- Endlich an sich selbst denken? 49
- Ein Experiment zur »Kritikfalle«* 53
- Die Erweiterung zur »Selbstkritikfalle«* 56
- Der Schlüssel, der die Falle aufsperrt* 58
- Wo ein Wille zum Sinn ist, ist auch ein Weg 62
- Vergleich des Lebens mit einem Mosaikbild 64

Von der Wichtigkeit eines harmonischen Familienlebens	69
Sie haben sich wieder zusammengerauft	71
<i>Die Scheidung wurde aufgeschoben</i>	74
Gefühle weder ignorieren noch überbewerten	77
Zwei unterschiedliche Familien	79
<i>Jedem Familienmitglied seine sinnvolle Funktion</i>	83
<i>Im Orchester kommt es auf jede Stimme an</i>	85
Die innere Einstellung »modulieren«	88
Weg vom Fragenden und hin zum Antwortenden	91
<i>Keine Angst vor Alltagsfrust!</i>	94
<i>Der Selbstmord: ein Nein auf die Sinnfrage</i>	96
Effiziente Stressvorsorge	99
<i>Lebens-Grund und Situationseinschätzung</i>	102
Wann ist der Mensch »bei sich«?	104
<i>Minderwertigkeitskomplexe – Was tun?</i>	106
<i>Ein hilfreiches Rezept</i>	109
<i>Die praktische Anwendung dieses Rezeptes</i>	112
Zwei Arten von Reichtum	114
<i>Die Mauser eines »hässlichen« Entchens</i>	116
<i>Anlass zum Ärger oder zur Freude?</i>	118
Der Humor trägt über Abgründe hinweg	119

<i>Selbstreflexion und Bodenlosigkeit</i>	122
<i>Ein Traumbild als Medizin</i>	124
<i>Details an ihren Platz rücken</i>	127
<i>Der versteckte Sinn im Unsinn</i>	129
<i>Zwiesgespräch mit einem Psychoanalytiker</i>	131
Werte hierarchie und Entscheidung	134
Den Anruf der Transzendenz abhören	136
Narben können ein starkes Gewebe bilden	140
<i>Die Bewältigung eines Traumas</i>	142
<i>Unbewusste Rachegefühle?</i>	145
<i>Besinnung statt »Betrauerung«!</i>	148
Beispiele logotherapeutischer Praxis	151
<i>Ist immer die Mutter schuld?</i>	151
<i>Beruf »Schutzengel«</i>	154
Fragwürdige Gruppentherapieformen	156
<i>Die logotherapeutische Meditationsgruppe</i>	159
<i>Nicht frei von, sondern frei zu etwas</i>	161
Wahl und Verantwortung	164
<i>Eine umgeschriebene Autobiografie</i>	167
<i>In den Müll gewanderte Schlaftabletten</i>	170
<i>Das Konto der sterbenden Frau</i>	173
<i>Der Himmel über den Ruinen</i>	176
Ein echtes Ja sagen können	177

Der seelisch kranke Mensch und seine Arznei	183
Eine Warnung vor »giftigen« Arzneien	186
Eine Zusammenstellung der heilsamen Arzneien	188
Der goldene Schlüssel des menschlichen Geistes	191
<i>Staunen über den unerschöpflichen Sinn</i>	194
Anhang	198
Nur Mutation und Selektion? Der Evolutions- gedanke in logotherapeutischer Perspektive	198
Die Autorin	214
Literatur von Viktor E. Frankl	216
Publikationen der Autorin in Auswahl	218