

ELISABETH LUKAS

Kleines 1 x 1 der Seelenheilkunde

Impulse zur Selbsthilfe

Quell

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

ISBN 3-579-03375-1

© Quell/Gütersloher Verlagshaus GmbH, Gütersloh 2003

Das 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: KonturDesign, Bielefeld
unter Verwendung einer Fotografie der Artothek
(Harald Slott-Møller, Bootsfahrt auf dem idyllischen See.)

© Agnes, Harald og Lykke Slott-Møllers Legat)

Satz: Katja Rediske, Landesbergen

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna AG, Český Těšín

Printed in Czech Republik

www.quellverlag.de

Inhalt

Einleitung	7
Problem 1: Geringes Urvertrauen	9
Geborgenheit – eine Paradoxie?	9
Keine Geborgenheit – was dann?	13
Der Zufall – ein Wunder?	18
Der Sieg einer jungen Frau	25
Zusammenfassung	33
Problem 2: Übergroße Angst	34
Störbar oder zerstörbar?	34
Die Methode der Paradoxen Intention	38
Was ist der Motor unseres Handelns?	42
Das Drama eines jungen Mannes	47
Zusammenfassung	62
Problem 3: Zwang und Sucht	63
Zauberwort »Leidensfähigkeit«	63
Mich- und Dich-Wertschätzung	73
Sex und Partnerschaft müssen her!	83
Verirrte Lehrmeinungen	92
Zusammenfassung	94
Problem 4: Familienzerrwürfnis	95
Kausal oder final?	95
Engel mit nur einem Flügel	100

Ein dreiteiliges Fragen-Schema	106
Gemeinsam aus dem Abgrund	116
Zusammenfassung	121
Problem 5: Unerfülltes Leben	122
Die Sehnsucht nach Sinn	122
Der Scherbenhaufen einer 50-Jährigen	126
Weiterleben nach Verlusten	135
Die Auferstehung einer 60-Jährigen	139
Zusammenfassung	144
Problem 6: Fliehende Zeit	145
Ziele für chronisch Kranke?	145
Ausflug in die Logo-Philosophie	153
Wo liegt das »Reich der Werte«?	158
Steine in einer Schale	163
Zusammenfassung	170
Die Autorin	172
Quellennachweis	174