

Inhalt

Teil I: Warum viele Krisen nur mit Verzichten zu beheben sind

(Elisabeth Lukas)

Verzicht macht keine Freude – aber Verzicht schafft Platz für Freude	11
Worauf können wir hoffen? Nicht darauf, dass alles gut ausgeht ...	13
Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid – ausgeteiltes Glück ist doppeltes Glück!	16
Das Problem mit dem Besser-Machen – und der Traum von einer heilen Welt	18
Ein Verzicht muss sinnvoll sein – oder man kann auf ihn verzichten!	20
Ein Verzicht ist sinnvoll, wenn ein echtes Promotiv hinter ihm steckt	23
Die uralte Weisheit von Delphi: Medén agán – Nichts zu sehr!	26
Der Verzicht auf notorischen Ernst – und das Hohelied des Humors	28
Die Wahrheiten von heute sind die künftigen Irrtümer von gestern	32
Von der Klage zum Wertbewusstsein – ein dringend benötigtes Umdenken!	34
Das „Karussell der Lieblosigkeit“ – und der Verzicht auf Retourkutschen	39
Drei Möglichkeiten, mit Frustrationen umzugehen – und eine vierte!	43
Die Streiche des Mandelkerns und wie man sie austricksen kann.	46
Kann man über seinen Willen, kann man über seine Zeit verfügen?	50
„Denn die Freiheit ist nicht nur abgeschüttelter Zwang“ (R. Messner)	56
Vielseitig desinteressiert? Das Gebräu von Not und Langeweile	61
Vom „Mir geht es gut“ zum „Ich bin für etwas gut“	65

Mit einem „tragischen Optimismus“ wider die Schwarzseherei	69
Plötzlich arbeitslos – und die Kunst, trotzdem nicht abzurutschen	72
Und wenn man zu viel Zeit hat, weil man alt, einsam und allein ist?	75
Ein niedriges Selbstwertgefühl und seine kommunikativen Folgen	79
Neid, Missgunst, Eifersucht – wie erwehrt man sich derlei Qualen?	83
Abspecken im Individuellen – abspecken im Kollektiven?	87
Vergänglichkeitsbewältigung – Bangemachen gilt nicht!	89

Teil II: Falldokumentationen aus der logotherapeutischen Praxis (Heidi Schönfeld)

Ihr sollt euch um mich Sorgen machen!	93
Hilfe, ich kann nicht mehr aufhören!	109
Wenn ich doch bloß ein Kind hätte!	132
Viel essen und trotzdem schlank bleiben?	143
Der Feind neben mir – Szenen einer Ehe	159
Der Feind in mir! – Lockruf des Sterbens	186
Synopsis	201

Die Autorinnen

Elisabeth Lukas	203
Heidi Schönfeld	203