

Inhalt

Vorwort 7

TEIL 1:

Wann haben wir genug psychologisiert? 13

Psychologie – allgegenwärtig 15

Die Suche nach dem inneren Kind 21

Beschäftigung mit der Biografie ist nicht alles 35

Was ist so reizvoll an Psychothemen? 52

Zu hohe Ansprüche an Therapie und Coaching 65

Was tun? 73

TEIL 2:

Wie kannst du dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten? 75

Vorwärts ins Leben starten 77

Basics: Kraftquellen für dein Leben 81

Werte finden und leben 135

Entwicklung: dein Weg, deine Challenges 150

Beziehungen: Entwicklungsboost oder Fessel? 183

Resilienz: mit Krisen zurechtkommen 191

Vorwärts ins Leben! 201

Vitae 203

Dank 205

Anmerkungen 206