

# Inhalt

<b>Vorwort zur Buchreihe (Heidi Schönfeld)</b>	<b>11</b>
<b>Teil I: Warum viele Krisen nur mit Verzichten zu beheben sind (Elisabeth Lukas)</b>	
<b>Verzicht macht keine Freude – aber Verzicht schafft Platz für Freude</b>	<b>13</b>
<b>Worauf können wir hoffen? Nicht darauf, dass alles gut ausgeht ...</b>	<b>15</b>
<b>Mitgeteiltes Leid ist halbes Leid – ausgeteiltes Glück ist doppeltes Glück!</b>	<b>18</b>
<b>Das Problem mit dem Besser-Machen – und der Traum von einer heilen Welt</b>	<b>20</b>
<b>Ein Verzicht muss sinnvoll sein – oder man kann auf ihn verzichten!</b>	<b>22</b>
<b>Ein Verzicht ist sinnvoll, wenn ein echtes Promotiv hinter ihm steckt</b>	<b>25</b>
<b>Die uralte Weisheit von Delphi: Mēdén ágan – Nichts zu sehr!</b>	<b>28</b>
<b>Der Verzicht auf notorischen Ernst – und das Hohelied des Humors</b>	<b>30</b>
<b>Die Wahrheiten von heute sind die künftigen Irrtümer von gestern</b>	<b>34</b>
<b>Von der Klage zum Wertbewusstsein – ein dringend benötigtes Umdenken!</b>	<b>36</b>

Das „Karussell der Lieblosigkeit“ – und der Verzicht auf Retourkutschen	41
Drei Möglichkeiten, mit Frustrationen umzugehen – und eine vierte!	45
Die Streiche des Mandelkerns und wie man sie austricksen kann	48
Kann man über seinen Willen, kann man über seine Zeit verfügen?	52
„Denn die Freiheit ist nicht nur abgeschüttelter Zwang“ (R. Messner)	58
Vielseitig desinteressiert? Das Gebräu von Not und Langeweile	63
Vom „Mir geht es gut“ zum „Ich bin für etwas gut“	67
Mit einem „tragischen Optimismus“ wider die Schwarzseherei	71
Plötzlich arbeitslos – und die Kunst, trotzdem nicht abzurutschen	74
Und wenn man zu viel Zeit hat, weil man alt, einsam und allein ist?	77
Ein niedriges Selbstwertgefühl und seine kommunikativen Folgen	81
Neid, Missgunst, Eifersucht – wie erwehrt man sich derlei Qualen?	85
Abspecken im Individuellen – abspecken im Kollektiven?	89
Vergänglichkeitbewältigung – Bangemachen gilt nicht!	91

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

Ihr sollt euch um mich Sorgen machen!	95
Hilfe, ich kann nicht mehr aufhören!	111
Wenn ich doch bloß ein Kind hätte!	134
Viel essen und trotzdem schlank bleiben?	145
Der Feind neben mir – Szenen einer Ehe	161
Der Feind in mir – Lockruf des Sterbens	188
Synopsis	203

**Die Autorinnen**

Elisabeth Lukas	205
Heidi Schönfeld	205