

Inhalt

Vorwort	7
Vom gelassenen Umgang mit Angst und Krisen 11	
Die Krise und die Zeitsituation	13
Krisen	18
Vom Umgang mit der Angst	22
Beidäugiges Sehen	34
Nehmen wir es mit Humor!	36
Der Mensch: verletzlich und robust 40	
Die Pietà – symbolisch verstanden	41
Ein Traum, der die Verletzlichkeit zeigt	44
Mein Verständnis von „robust“	47
Psychologische Konzepte	49
Entwicklungspsychologische Überlegungen	51
Wurzeln und Flügel – zur Psychologie von Erinnerung und Sehnsucht 64	
Die Erinnerung	66
Die Sehnsucht	75
Die Verklammerung von Erinnerung und Sehnsucht	81
Angst vor der Sehnsucht – Mut zur Sehnsucht	88

5

Die heilende Kraft des Lebensrückblicks	92
Geschichten erzählen	92
Erinnern	94
Lebensrückblick als Therapie	96
Erinnern und Vergessen, Erinnern und Loslassen	98
Angeleitete Biographiearbeit	102
Lebensrückblick als Therapie – praktisch	105
Aspekte der Freudenbiographie	113
Ziele der Lebensrückblickstherapie	117
Schöpferisch werden: Individuation und Kreativität	119
Eine schöpferische Haltung entwickeln	119
Der Individuationsprozess	121
Symbole als Wegmarken des Individuations- prozesses	129
Der schöpferische Prozess	132
Durch schöpferische Methoden zu einer schöpferischen Haltung	140
Kreativität archetypisch: die Hoffnung und die Angst	146
Anhang	155
Anmerkungen	155
Literatur	159
Zitatnachweis	165
Bildnachweis	165
Quellenverzeichnis	166