

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

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