

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Wolfgang Loth	9
Vorwort des Autors	11
Dank	15

Teil 1

1 Das Eigenleben von Geschichten	18
Das Recht, Geschichten zu erzählen	22
Ein sicherer Ort als Ausgangspunkt: Das Konzept des Lebensbaums	24
Erzähllinien der Identität neu gestalten	33
Rückblick und Ausblick	35
 2 Nicht die Person, sondern das Problem ist das Problem	 36
Das Problem externalisieren	40
Eine Anmerkung zur Verantwortlichkeit	45
Jetzt sind Sie an der Reihe	46
Das eigene Verhältnis zum Problem verändern	47
Probleme können beharrlich sein	49
Eigene Schriftstücke erstellen	50
Gespräche in der Gruppe	52
Einfluss auf Probleme nehmen	56
Besondere Fähigkeiten, um schwere Zeiten zu überstehen	58
Rückblick und Ausblick	62
 3 Das richtige Publikum für die Geschichten des eigenen Lebens finden	63
Erdachtes Publikum	63
Wer wäre am wenigsten überrascht?	63

Unsichtbare Freunde	67
Für andere Menschen ein »bestätigender Zeuge« sein	69
Das geschriebene Wort als Zeuge	72
Öffentliche Urkunden	73
Eine Urkunde anfertigen	78
Rituale der Neueinstufung	78
Eigene Rituale entwickeln	83
Rückblick und Ausblick	83
 4 Teamarbeit: Begleiter auf dem Lebensweg finden	 84
Das eigene Leben als Verband oder Verein	89
Eine Metapher aus dem Sport	89
Die eigene Mannschaftsaufstellung planen	91
Andere Metaphern	98
Für oder wider besseres Wissen	99
Rückblick und Ausblick	107
 5 Das Leben als Reise: Identitätswanderungen	 108
Die eigene Landkarte der Identitätswanderung anfertigen	113
Den Rückschlag vorhersehen	114
Die eigene Lebensreise gestalten	124
Worte von Reisenden	124
Rückblick und Ausblick	125

Teil 2

6 Normalität hinterfragen und dem Scheitern entgehen	128
Das größere Bild	137
Außergewöhnliches Leben	140
Sich von der Normalität verabschieden	143
Handeln in Verbundenheit statt Normalitätserwartungen	145
Eine Checkliste	146
Die eigene Kultur unter die Lupe nehmen	149
Rückblick und Ausblick	150
 7 Das Leben vom Trauma befreien und würdigen, was wertvoll ist ...	 151
Die Reaktionen von Kindern erspüren	157
Wenn Erwachsene zurückblicken	159

Halberinnerungen in vollständige Erinnerungen wandeln:	
Eine Frage der Gerechtigkeit	163
Das eigene Leben	165
Selbstquälerisches Verhalten im Erwachsenenalter ablegen	168
Ein Unterstützerteam zusammenstellen	169
Andere Formen traumatischer Erfahrungen	172
Den größeren Zusammenhang der Kultur verändern	174
 8 Einen geliebten verstorbenen Menschen wieder begrüßen	175
Jemandem wieder Guten Tag sagen	180
Niemand ist allein	181
Geschichten und Wissen mit anderen austauschen	183
Nachrichten versenden und gemeinsame Formen des Gedenkens finden	184
Wenn die Trauer akut ist	185
Die Gegenwart und das Projekt	199
Zwei wichtige Überlegungen	200
Rückblick und Ausblick	204
 9 Vermächtnis und Erinnerung: Den letzten Lebensabschnitt gestalten	205
Tod und Sterben: Im Leben anderer Menschen weiterleben	205
Ein Zweittestament anfertigen	208
Gemeinsame Erinnerungen	213
Ein Brief an Angehörige	220
Rückblick und Ausblick	223
 10 Die eigene Lebensgeschichte in größere Zusammenhänge stellen ...	224
Der Versuch, einen Gründervater zu finden	225
Erzähllinien von Familien in den Vereinigten Staaten	230
Vorfahren mitdenken	235
Zukünftige Generationen	237
 Epilog: Rückblick und Ausblick	238
Literatur	239