

Inhalt

7 EINLEITUNG

11 TUN, WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

- 14 Eroberung der Lebensgestaltung
- 17 Wodurch entwickeln wir uns?

37 WAS WIR BRAUCHEN

- 38 Was wir sind
- 47 Wonach wir streben

67 DAS ALLES UND NOCH VIEL MEHR: SELBSTBESTIMMUNG

- 67 Gestaltungskraft
- 69 Bedürfnisse befriedigen
- 93 Forschungshypothesen und Forschungsmethoden

95 AUFBRECHEN: DAS GEHEIMNIS, 1. TEIL

- 95 Wirkung der Selbstentfaltung
- 109 Wohin wir unsere Bedürfnisse wenden sollten

117 WAS UNS DIE FREIHEIT NIMMT

- 117 Druckquellen identifizieren
- 120 Innerer Druck
- 124 Äußerer Druck
- 134 Wodurch Freiheit verhindert wird

**139 WIE UNSERE FREIHEIT WÄCHST:
AUTONOMIE-SUPPORT-TECHNIKEN**

- 139 Experimentieren, sich ausprobieren, mutig sein
- 148 Sich vom Druck befreien
- 160 HiGrow: Lebenswünsche und Werte leben

193 MOTIVATIONSRESSOURCEN STÄRKEN

- 193 Personale Ressourcen
- 207 Soziale Ressourcen
- 216 Sich gegen Freiheitsverlust wehren

225 DIE FREIHEIT, AUFZUBRECHEN: DAS GEHEIMNIS, 2. TEIL

- 225 Ruhig einmal eine Zumutung sein
- 226 Sich Informationen und Unterstützung holen
- 227 Reflexion und Planung
- 227 Verstärkung eines Verhaltens
- 228 Sich nicht abhalten lassen

233 EPILOG

235 FREIE AUSWAHL: LIEBLINGSAKTIVITÄTEN

- 235 Lebensbereiche
- 238 Aktivitätenliste

241 DANK

242 ANMERKUNGEN

247 LITERATUR