

Inhaltsverzeichnis

Intro 7

Vorwort 9

TEIL 1

DER LEBENSENTWURF

Definition – Einflussfaktoren – Kontext 12

Doch was bedeutet »Lebensentwurf« überhaupt? 13

Doch was ist das: Lebenszufriedenheit? Ein erfülltes, glückliches

Leben? 29

TEIL 2

DAS 6E-MODELL

Das 6E-Modell mit den sechs Phasen 36

Phase 1: Entdecken 54

Das Lebensmobile 61

Check-up 70

Schattenriss 74

Phase 2: Erkennen 78

Phase 3: Erfinden 89

Phase 4: Entscheiden 104

Phase 5: Entwickeln 122

Phase 6: Erleben 140

TEIL 3

DAS ARBEITEN AM LEBENSENTWURF MIT DEM 6E-MODELL

Verhältnis von Transformation und Exploration 156

Zeitliche Dimensionen der Lebensentwurfsgestaltung 158

Sinn, Werte und Identität 164

Sinnorientiert Leben 164

Wertorientiert leben 177

Identität und Lebensgestaltung: Wer bin ich?

Und wer will ich sein? 183

Kriterien für einen zeitgemäßen Lebensentwurf 190

Schwierige und komplexe Situationen meistern 194

TEIL 4

ANHANG

Literaturverzeichnis 206