

# 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**