

Inhaltsverzeichnis

1	Begeisternde Spiritualität – Viktor E. Frankls Geistbegriff	1
1.1	Frankls psychiatrisches Credo: die unzerstörbare geistige Person	2
1.2	Die wahre Heimat des Geistes ist die Transzendenz	2
2	Das drei-dimensionale Menschenbild Frankls	5
3	Spirituelle Resilienz	7
3.1	Emmy Werner und die Anfänge der Resilienzforschung	7
3.2	Ursula Nubers sieben Resilienzfaktoren	8
3.3	Spirituelle Resilienz – die Kraft die Berge versetzen kann	9
4	Frankls Zeit im Konzentrationslager – ein Beispiel für Resilienz?	11
4.1	Aufnahme ins Lager – Humor und Optimismus als Resilienzfaktoren	12
4.2	Das Lagerleben – Hoffnung, Sinn und Glaube als Resilienzfaktoren	13
4.3	Hat Leiden und Sterben einen Sinn?	14
4.4	Die Befreiung – Naturerlebnisse und Selbsttranszendenz als Resilienzfaktoren	16
5	Spirituelle Sinnfindung in der Logotherapie	19
5.1	Resilienz – ein Nebenprodukt der Sinnfindung?	19
5.2	Die spirituelle Sinnsuche in Zeiten des Wandels	20
5.3	Tatjana Schnell und die Ergebnisse der neuen Sinnforschung	21

6	Von Religion zu Spiritualität?	23
6.1	Begriffsgeschichtliche Klärungen	23
6.2	Spirituell statt religiös: eine differenzierende Betrachtung	24
7	Spiritualität als Resilienzfaktor in Psychotherapie und Beratung	27
7.1	Die spirituelle Wende und ihre Vorgeschichte	27
7.2	Gesundheitsförderliche Effekte von Religion und Spiritualität	28
7.3	Spiritueller Missbrauch	29
7.4	Intrinsische Spiritualität als Resilienzfaktor	29
8	Spiritualität in der Psychotherapeutischen Praxis	31
8.1	Spiritualität als Geborgenheit in der Transzendenz	31
8.2	Die vier spirituellen Themenfelder in Psychotherapie und Beratung	32
8.3	Die spirituelle Anamnese	32
9	Interventionen in Psychotherapie und Beratung bei spirituellen Aspekten	35
9.1	Die spirituelle Vorbereitung auf das Gespräch	35
9.2	Stärkung der Spiritualität durch Elemente der Bibliotherapie	35
9.3	Therapeutisches Schreiben als spiritueller Akt	37
9.4	Gebete als Wege zu spiritueller Dereflektion	37
9.5	Wertimaginationen als bewusste Wanderungen ins geistig Unbewusste	38
9.6	Achtsamkeit, Meditation und Stille als Wege zu spiritueller Resilienz	39
10	Spirituelle Resilienz – als Kompetenz in Psychotherapie entdecken, würdigen und unterstützen	41
10.1	Wenn der geistige Hunger ungestillt bleibt	41
10.2	Spiritualität – ein Mittel zur Leistungssteigerung und Selbstoptimierung?	42
	Literatur	47