

Ulrike Zöllner

Dem eigenen Leben Gestalt geben

*Wie man Lebensphasen erkennt und damit
umgehen kann, um zu einem erfüllten
Leben zu gelangen*

Kreuz

P

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
I. Leben ist gestaltete Veränderung	15
Ich nehme Gestalt an	16
Brüche und Krisen	20
Die Gestaltungslinie.	23
II. Aufbruch	27
Auf der Suche-Frau A.	28
Vom Suchen zum ersten Lebensmuster.	30
Siegfried und der Machbarke itswahn.....	34
Der Weg ist wichtig.	37
Noch ist die Pubertät nicht abgeschlossen.	39
Zwischenschritte: Vom Idol zum Mentor.	42
Ich gehe ans Ruder.	44
III. Ein Platz ist gefunden	47
Erfolg und das Leben nach außen.	48
Auch ein Weg: Kompensieren - Frau P.	52
Ich bin, was ich lebe - unter dem Diktat des »Man«.	53
Ich habe mich entschieden - Bindung als Aufgabe.	57
Das gemeinsame Haus.	62

IV. Wo stehe ich?	67
War der erste Weg der richtige? -	
Herr J. und Frau Z	68
Die erste Rückbesinnung	69
Eine Wende - Frau S.	74
Krise durch Erfahrung	77
V. Konsolidierung	81
In der Sommersonne	82
VI. Einbruch	87
Ikarus-Herr S.	88
Eine lange Kindheit - Frau W.	91
Die Lebensmitte ist erreicht -	
Krise durch Begrenzung	95
Wege und Sackgassen	101
Über den Tod zur Freiheit	104
Die Absage an das »Man«	107
Ein neues altes Thema: Die Eltern	111
Animus und Anima im Widerstreit	116
Blick ins Dunkel - der Schatten	120
Die unerledigten Geschäfte melden sich zurück	123
Abschied von den alten Träumen	127
Keine Angst - Frau R	129
VII. Aus dem vollen schöpfen	131
Reichtum und Reife - Herr O.	132
Die neue Lebensqualität	136
Luxus jenseits von Konsum.	139
Freiheit - erworben und geschenkt	141

Nur »ich selbst« ist nicht mehr genug146
Ich bin, was ich entfalte.149
Der reife Mensch.153
Im Übergang.158
VIII. Der Kreis schließt sich165
Die Kraft des Geistigen.168
Ich bin, was ich bin.170
Was steht am Ende: Frieden oder Verzweiflung?...	173
Loslassen und neu anfangen - Frau C.175
IX. Mein Leben - Reflexionen und Deutungen179
So ist es nun halt180
Washilft-.182
... und was schadet?185
Leitsätze und Lebensziele.188
Warum und wozu - Die Frage nach dem Sinn	189
Literaturverzeichnis.193
Quellennachweis.195