

Heinz Ryborz

**Das
Abenteuer,
sinnvoll zu
leben
sind der »Steuermann«**

ARISTON VERLAG • GENÈVE

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1: Was Sie aus Ihrem Leben machen können	13
1. Das Bedürfnis, dem Leben einen Sinn zu geben.	13
2. Eine Anekdote veranschaulicht die Problematik	16
3. Worin können Sie Sinn finden?.	18
4. Fallen Sie nicht der Werbung und negativem Denken zum Opfer.	20
5. Ziele, die über den Menschen hinausweisen	22
6. Das Glück und die Selbsttranszendenz des Menschen.	25
7. Sie brauchen nicht den Beifall der anderen, um kreativ tätig zu sein.	26
8. Frau Müller bewältigt eine Lebenssituation kreativ.	27
9. Kreatives Handeln ist sinnvoll und lebensnotwendig	29
10. Auch Erlebnisse können einen für Sie wichtigen Sinn haben . .	31
11. Verzichten Sie auf Erlebnisse aus zweiter Hand	31
12. Ein Wertkonflikt: Beruf oder Familie?	33
Zusammenfassung.	35
KAPITEL2: Der Sinn des Lebens.	37
1. Falsche Vorstellungen von Sicherheit und ständiger Lebensharmonie.	37
2. Warum die Unsicherheit im Leben etwas Positives ist	38
3. Ein Opfer falscher Sicherheit	39
4. Die Loslösung von der Familie und die Jahre bis Anfang der Dreißig	40
5. Die Krise in der Mitte des Lebens.	42

6. Die Jahre nach der Mitte des Lebens	44
7. Ein Bestsellerkönig will mit Ende Sechzig Maler werden	45
8. Leni Riefenstahl begann mit Siebzig zu tauchen.	46
9. Krisen muß man sich stellen.	48
10. So können Übergangsphasen bewältigt werden.	50
11. Eine Mutter wächst über sich selbst hinaus.	52
12. Sinn läßt sich in jeder Situation entdecken.	54
13. Kann der Sinn unseres Lebens im Egoismus liegen?.	55
14. Der Sinn als Schrittmacher des Lebens.	56
15. Die Frage nach dem höchsten Sinn.	58
Zusammenfassung	60
KAPITEL 3: Was hindert Sie, neue Wege zu gehen?.	61
1. Fremdbestimmung als Hindernis auf dem Weg zum Lebenssinn	61
2. Verhaltensweisen, in denen sich die Suche nach Bestätigung äußert	63
3. Wer Selbstbestätigung sucht, meidet Eigen Verantwortung ...	64
4. Die Angst, ein Außenseiter zu werden.	66
5. Glauben Sie an sich und Ihren Wert!	66
6. Sind Sie sich Ihrer Rechte bewußt?.	67
7. Angst hindert Sie, Ihr Leben selbst zu gestalten	68
8. Es geht nicht ohne ein gesundes Maß an Selbstbehauptung ...	69
9. Unterdrücken Sie Gefühle?.	69
10. Wie Sie Begabungen entfalten können.	71
Zusammenfassung	73
KAPITEL 4: Befreien Sie sich von Abhängigkeiten	75
1. Wie man sich vom Wunsch nach Bestätigung befreit	75
2. Überwinden Sie Ihre Angst vor Mißerfolgen.	77
3. Tappen Sie nicht in die Falle des Perfektionismus.	79
4. Lösen Sie sich vom Rollenspiel.	80
5. Schützen Sie sich vor Manipulation.	81
6. Lernen Sie, nein zu sagen.	82
7. Befreien Sie sich von beengenden Normen und Konventionen.	85

8. Distanz hilft Ihnen, sich aus Abhängigkeiten zu lösen	87
9. Glauben Sie nur ja nicht, immer eingreifen zu müssen.	89
10. Gelöstheit und Gelassenheit sind notwendig.	90
11. Bereitschaft zum Risiko führt Sie auf den Weg	91
Zusammenfassung	93
KAPITEL5: Wie Sie neue Ziele finden.	95
1. Sie selbst entdecken neue Wege.	95
2. Lernen Sie, mit sich allein zu sein.	96
3. Was ist bei einem Selbstgespräch zu beachten?.	97
4. So können Sie Ihre Lebenssituation bestimmen.	98
5. Wie man »trotz allem« lohnende Lebensinhalte findet.	101
6. Orientieren Sie sich realistisch an Ihrer Situation.	103
7. Warum sich schriftliche Festlegungen lohnen.	105
8. Entdecken Sie, was Ihrem Leben Inhalt geben kann.	107
9. Gehen Sie nach dem Sieben-Phasen-Plan vor.	114
10. So kommen Sie von Ihrem Weg nicht ab.	117
11. Neue Lebensinhalte-neue Wege!.	118
Zusammenfassung	120
KAPITEL 6: Selbsterkenntnis, der Weg zu persönlicher Zielfindung.	121
1. Erinnern Sie sich an Ihre Jugendträume?.	121
2. Finden Sie zu Ihrem höheren Lebensziel!.	123
3. Haben Sie den Mut zur Selbsterkenntnis!.	124
4. Vertrauen Sie Ihrem Gewissen.	125
5. Wie man die Stimme des Gewissens vernehmen kann.	127
6. Erkennen Sie die Forderung der Stunde.	127
7. Widerspiegelt der Alltag Ihre Ziele?.	129
8. Verbinden Sie Meditation mit der Betrachtung der Realität . . .	129
9. Überwinden Sie Barrieren durch Selbsterkenntnis!.	130
Zusammenfassung	132
KAPITEL 7: Humor schafft neue Lebensperspektiven.	133
1. Das Wesen des Humors.	133
2. Humor läßt negatives Denken und Fühlen nicht zu.	137

3. Sind Konsum-und Kaufzwang nicht zum Lachen?138
4. Nehmen Sie die Mitmenschen humorvoll, nicht feindselig139
5. Selbstbehauptung-warum nicht humorvoll?140
6. Man kann Ärger auch humorvoll zum Ausdruck bringen141
7. Humor erhält Sie innerlich jung141
Zusammenfassung143
KAPITEL 8: Öffnen Sie sich neuen Erfahrungen145
1. Wie unser Erleben faszinierend wird145
2. Erinnern Sie sich beglückender Erlebnisse aus der Jugendzeit?148
3. Steigern Sie bewußt Ihre Sensibilität150
4. Sind Sie sich der Gefahr der Abstumpfung bewußt?152
5. Auf Ihre Aufmerksamkeit und Sensibilität kommt es an153
6. Reize nutzen sich ab155
7. Entziehen Sie sich ständiger Reizüberflutung156
8. Breites oder tiefes Erleben?158
9. Die Wohltat der Stille159
10. Ergriffenheit und Begeisterung160
11. Liebe, die große Kraft in uns161
12. Grenzerfahrungen: das Leben ist lebenswert164
13. Kosmisch-mystische Erfahrungen165
Zusammenfassung168
KAPITEL 9: Menschen beschreiten neue Wege171
1. Seien Sie bereit, neu anzufangen171
2. Sie werden die Kraft haben, die Sie brauchen173
3. Eine neue Welt erschließt sich174
4. Seien auch Sie bereit für neue Erfahrungen176
5. Sie machten ihr Hobby zum Beruf - als Unternehmer in Asien177
6. Sie setzten auf das Unbekannte180
7. Ein Polizist versucht sich als Reisephograph181
8. Claudia kämpfte ums Überleben182
9. Albert Schweitzer: sein neuer Weg führte nach Afrika183
10. Ein Erlebnis stellt die Weiche für die Zukunft187

11. Alles Neue bereichert und macht Freude	188
12. Auf der Suche nach einer neuen Identität	190
13. Seine Identität findet man nicht im Partner.	193
14. Es besteht kein Grund zur Torschlußpanik.	195
Zusammenfassung	198
KAPITEL 10: Der Tod als Kontrapunkt des Lebens.	199
1. Sinnsuche, die über das Leben hinauszielt	199
2. Was legen uns die Erlebnisse Sterbender nahe?	200
3. Weshalb Bewußtseinsveränderungen in eine höhere Wirklichkeit führen	204
4. Ihr Bewußtsein schafft sich eine eigene Welt	206
5. Die innere Autorität offenbart sich intensiv.	208
6. Die Auseinandersetzung mit dem Tod verweist uns auf das Wichtige.	211
7. Die wichtigste Zeit in Ihrem Leben ist die Gegenwart	212
Zusammenfassung	214
KAPITEL 11: Handgepäck für Ihre Reise in ein neues Leben	217
1. Die Bereitschaft zum Wandel.	217
2. Die richtige Einstellung zum Alter.	219
3. Die Annahme des »Schicksals«.	220
4. Das Vertrauen auf das Ewige.	221
5. Die Bereitschaft, an sich zu arbeiten.	222
Zusammenfassung	224
Leserdienst	225
Literaturverzeichnis.	227