

Uwe Böschmeyer

Worauf es ankommt

Werte als Wegweiser



Piper
München Zürich

INHALT

Vorwort	15
Einführung in die Wertorientierte	
Persönlichkeitsbildung	19
Das Kernproblem unserer Zeit	19
Was ist Geist?	21
Was sind Werte?	22
Was ist existenzielle Frustration und wie wirkt sie sich aus ?	24
Existenzielle Frustration, Leid und Krankheit	29
Viktor E. Frankls Neuansatz	30
Wertorientierte Persönlichkeitsbildung	31
Die »Dimension der Tiefe« und ihre Bedeutung	34
Werte, die das Unbewußte kennt	39
Exkurs: Was sind Wertimaginationen?	41
Zwanzig wertvolle Erfahrungen der inneren Welt . . .	44
Wertverwirklichung in der Praxis	50
Wer ist der Mensch?	55
Achtzehn Aspekte	55
Anregungen zur Vertiefung	68
Von der Voraussetzung, gegenwärtig leben zu können	71
Die Macht der alten Bilder	71
Versöhnung mit der Vergangenheit	71
Widerstände gegen das Vergangene loslassen.	73

Typologische Unterschiede im Umgang mit der Vergangenheit	75
Wege, das Vergangene sein lassen zu können.	76
Eltern sind nicht an allem schuld - Von der Möglichkeit der Selbstverantwortung.	83
Die Legende von der Allverantwortlichkeit der Eltern.	83
Selbst Eltern sind dem Gesetz der Polarität unterworfen.	85
Zu wenig beachtet: Jeder Mensch hat auch einen Typus.	86
Jeder Mensch ist frei und verantwortlich.	88
Gedanken zur Vertiefung.	94
Warum wir nicht tun, was wir wollen - Vom Inneren Gegenspieler.	97
Was es bedeutet, sich selbst abzulehnen.	97
Die Gründe für Selbstablehnung.	98
Die allgemein menschlich bedingte Selbstablehnung	100
Die typologisch bedingte Selbstablehnung.	102
Die lebensgeschichtlich bedingte Selbstablehnung ..	108
Die selbstverantwortete Selbstablehnung.	109
Gibt es schicksalsbedingtes Nicht-Wollen?.	111
Wege zum Sinn.	113
Was ist Sinn?.	113
Die unbeantwortbare Frage nach Sinn.	114
Sinn kann nicht erdacht — er muß gefunden und erlebt werden.	114
Sinn kann jeder nur für sich finden.	115
Sinn betrifft den ganzen Menschen.	116
Sinn ist in allen Lebensbereichen zu finden.	116

Sein Wesen entfalten	117
Wer neuen Sinn will, kann alte Erinnerungen wecken	118
In die »Wüste« gehen	120
Die innere Welt kennenlernen	121
Barrieren beseitigen	125
Nicht ausweichen	125
Bei sich beginnen	126
Anderen und Anderem begegnen	127
Hier und heute ist Sinnerfahrung möglich	130
Wünsche sind Lotsen zum Sinn	131
Die Lust an der Verantwortung entdecken	131
Liebe ist die tiefste Sinnerfahrung	132
Sinnerfahrung trotz Leiderfahrung	136
Dem Seinsgrund näherkommen	138
Fragen, die Zugänge zu Wert und Sinn öffnen können	139

Exkurs: Worauf soll man hoffen?

Brief an einen jungen Freund nach dem

11. September 2001	141
-------------------------------------	------------

Wege zum Glück151

Was ist Glück?	151
Sich selbst erfahren	152
Offen bleiben	154
Herausforderungen annehmen	156
Sehen lernen	156
Sein »kleines Ich« überschreiten	158
Das innere Kind aufleben lassen	163
Versöhnungstag	165
Bestimmte Träume leben	166
Spielen	167
Ist das so wichtig?	168
Vieles leichtnehmen	169
Im Gleichgewicht bleiben	170

Lust entwickeln	171
Lachen	172
Humor	178
Dankbarkeit	180
Begeisterung für das Leben entwickeln	180
Wege zum Selbstvertrauen	187
Was ist Selbstvertrauen?	187
Mangel an Selbstvertrauen - ein allgegenwärtiges Problem	188
Weitere Ursachen und Gründe des Mangels an Selbstvertrauen	189
Die Sehnsucht nach Selbstvertrauen entdecken	191
Erschütterung und Empörung aufkommen lassen	192
Selbsterkenntnis suchen	193
Standfest werden	194
Qualitätsgefühl entwickeln	195
Gelassenheit entwickeln	195
Vertrauen ins Leben suchen	196
Ichbezogenheit überwinden	197
Aufgaben annehmen	201
Kein Mensch gleicht einem anderen	203
Bedingungsloses Angenommensein	204
Es gibt auch Grund zum Jubel.....	205
Überwindung von Streß	207
Streß und seine Auswirkungen	207
Wie entsteht Distreß?	209
Distreß durchschauen	214
Prioritäten und Ziele	214
Nichts darf »alles« sein	215
Die Sorge vermindern	215
Mehrdimensionales Denken	217
Geduld wachsen lassen	219

Sich auf den Tag vorbereiten	221
Sich auf die Nacht vorbereiten	221
Sich entspannen	222
Weitere konkrete Hinweise	223

Exkurs: Brief an einen gestreßten Ehemann. 225

Überwindung von Lebensangst 231

Lebensangst in dieser Zeit	231
Die Wirkungen der Angst	233
Sich der Angst stellen	234
Ängste differenzieren	235
Sich entspannen	235
Angstauslösende Situationen aufsuchen	236
Von der Trotzmacht des Geistes	237
Mut entwickeln	238
Es gibt Wichtigeres als die Angst	239
Mit der Angst nicht eins werden	242
Die Nähe von Menschen suchen	243
Angst vor Menschen überwinden	243
Angst ist nicht in der Liebe	247
Man muß nicht jede Angst überwinden	248

Überwindung von Niedergeschlagenheit 249

Nicht jede Niedergeschlagenheit ist eine Depression	249
Ursachen und Gründe von Niedergeschlagenheit . .	250
Fast jede Krise ist eine Gunst	251
Vitalisierung des Körpers	252
Umstände ändern	252
Gedanken sind Mächte	253
Phantasien können Flucht und Hilfe sein	257
Es gibt auch die gute Traurigkeit	258
Zorn macht frisch	259

Grenzen akzeptieren.	259
Worauf sehe ich?.	260
Nicht zu viel klagen.	261
Einfache Hilfen können einfach helfen.	261
Verlassen werden - zu sich selbst kommen.	263
Hoffnungen nach der Trennung.	263
Die Krise - Gefährdung und Chance.	263
Der Verlassene und das soziale Umfeld.	264
Sich den Gründen der Trennung stellen.	266
Sich das Scheitern eingestehen.	267
Die Intensität des gelebten Lebens zählt.	267
Sich nicht auf die Not fixieren.	268
Kein Mensch ist Besitz eines anderen.	268
»Fehler« in der Trennungszeit.	269
Mensch und Partner.	271
Voraussetzungen für einen Neubeginn.	274
Umgang mit Unabänderlichem.	275
Plädoyer für Versöhnung nach der endgültigen Trennung.	278
Bedingungen für ein gelingendes Gespräch.	281
Das wertorientierte Gespräch.	281
Worte können wirken.	281
Grundlegendes für ein wertorientiertes Gespräch.	282
Voraussetzungen für ein wertorientiertes Gespräch.	283
Sich auf ein wichtiges Gespräch vorbereiten.	286
Fragen und Gedankenanstöße.	286
Das »dichte« Gespräch.	288
Beispiel für ein idealtypisches wertorientiertes Gespräch.	289

Erfreuliche Aspekte des Alters.	293
Zwei Sichtweisen des Alters.	293
Leistungsveränderung und Leistungsverfall.	294
Licht im Dunklen?	296
Der eigene Wert des Alters.	297
Loslassen.	298
Sinnvolles Leben trotz Beendigung des Berufslebens.	298
Mit der Zeit gehen.	302
Jede Gegenwart birgt Sinn in sich.	303
Hilfreiche Vorstellungen.	304
Der gereifte Mensch.	305
Bedenken, daß wir sterben müssen.	306
 Anhang: Brief an einen süchtigen Freund.	 309
 Anmerkungen.	 333
 Literatur.	 341
 Weiterführende Literatur von Uwe Böschmeyer_____	 345
 Informationen.	 347