

Verena Käst

■ \*

Schlüssel zu den  
Lebensthemen —  
Konflikte anders sehen

**HERDER *WJJ***

FREIBURG • BASEL WIEN

***d jBX***

# Inhalt

Lebensthemen . . . . .	7
Was wir anstreben	
Konflikte und Lebensthemen - beidseitiges Sehen lernen . . . . .	11
Lebensthemen, die in Problemen verborgen sind . . . . .	12
Die Sehnsucht als Wegweiserin . . . . .	16
Verborgene Lebensthemen in komplexhaften Erfahrungen . . . . .	21
„Spricht mich jemand von oben herab an, sehe ich rot" — eine Komplexreaktion . . . . .	21
Komplexe - Energiezentren des psychischen Lebens . . . . .	22
Lebensthemen, die sich in alltäglichen Konflikten zeigen . . . . .	41
„Ich komme immer zu kurz". . . . .	41
„Irgendwie werde ich immer im Stich gelassen". . . . .	56
„Ich muss immer verlassen". . . . .	57
„Ich bin immer für andere da, aber für mich ist nie jemand da". . . . .	65
„Ich kann jeden verstehen, der mich verlässt". . . . .	72
„Mit meiner Freude bleibe ich allein". . . . .	76
„Im entscheidenden Moment werde ich im Stich gelassen". . . . .	86
„Ich bin immer an allem schuld". . . . .	94
„Aus dem wird nie etwas Rechtes". . . . .	102
„Aus dir wird nie etwas Rechtes" - eine Variante. . . . .	107

„Mir verdirbt man immer schon die Vorfreude". . . . .	109
„Mir verdirbt man immer die Freude". . . . .	122
„Wenn ich nicht alles selber mache, geht immer alles schief". . . . .	127
„Ich muss immer alles selber machen - eine Variante" . . .	131
Sich einen Spielraum schaffen. . . . .	135
Und Ihre eigenen Lebensthemen?. . . . .	139
Dank. . . . .	141
Anhang. . . . .	143
Komplexe. . . . .	143
Das Märchen vom Aschenputtel. . . . .	149
Literatur. . . . .	157