

Josef Rattner / Gerhard Danzer

Selbstverwirklichung

Seelische Hygiene und Sinnsuche im Dasein

Königshausen & Neumann

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit.....	7
-----------------	---

Wege der Selbstaussweitung und -erhöhung

Das menschliche Selbst und seine fragile Existenz.....	11
Die Lebensaufgaben	19
Ich-Kultur durch Verehrung und Bewunderung	27
Lesen – Persönlichkeitsentwicklung und Einübung ins Weltbürgertum.....	37
Sammlerleidenschaft – Ich-Prothese und Selbstwertsteigerung.....	45
Beispiel I: Heinrich Schliemann oder ein Jugendtraum, der im reifen Alter Erfüllung fand.....	55
Beispiel II: Thomas Mann – Selbstverwirklichung durch Disziplin und Selbstbeschränkung	63

Weitere Bereiche und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung

Lob der Vielseitigkeit	75
Psychologie der Hingabefähigkeit.....	85
Über die Geistigkeit des Menschen und wie man sie entwickelt.....	93
Selbstverwirklichung und Kunst.....	103
Philosophie als Königsweg zur Selbstverwirklichung	109
Beispiel III: Chinesische Philosophen als Lehrmeister der Selbstverwirklichung.....	117
Beispiel IV: Goethe als Meister der Selbstrealisation	127

Spezielle Formen der Selbstrealisation

Thesen zur hauptsächlichen Motivation des Menschen.....	137
Selbstverwirklichung und Einsamkeit	145
Humor als Lebensanschauung.....	153
Das Leben als Kunstwerk.....	161
Beispiel V: Chr. M. Wieland – Selbstverwirklichung durch Dichtung.....	171
Beispiel VI: Giuseppe Verdi – Die Geburt des Selbst aus dem Geiste der Musik	181

Beispiele weiblicher Selbstverwirklichung

Beispiel VII: Johanna Schopenhauer – Eine Frau erringt Platz und Rang im Musensitz Weimar.....	193
Beispiel VIII: Malwida von Meysenbug – Eine Aristokratin emanzipiert sich im 19. Jahrhundert.....	203
Beispiel IX: Marie Curie – Eine Frau erobert eine Spitzenstellung in der Naturwissenschaft um 1900	213
Beispiel X: Simone de Beauvoirs Suche nach Totalität.....	221
 Literatur	 233
 Die Autoren.....	 237