

Joseph Fabry

# Wege zur Selbstfindung

Wie man jedem Tag  
seinen Sinn gibt

Herderbücherei

# Inhalt

Grundgedanken der Logotherapie. . . . .	7
Wie und wo finde ich Sinn?. . . . .	21
Erster Weg zur Sinnfindung: Selbsterkenntnis . . . . .	23
Zweiter Weg der Sinnfindung: Wahlmöglichkeiten . . . . .	34
Dritter Weg zur Sinnfindung: Unsere Einzigartigkeit . . . . .	43
Vierter Weg zur Sinnfindung: Verantwortung . . . . .	49
Fünfter Weg zur Sinnfindung: Selbsttranszendenz . . . . .	55
Sokratischer Dialog . . . . .	58
Werte. . . . .	65
Die Vergangenheit. . . . .	76
Ehe und Familienberatung. . . . .	90
Gruppentherapie. . . . .	103
 <i>Anhang</i>	
Tägliche Sinnfindung - ein Achtwochenkurs. . . . .	117
Die „Als-ob“-Methode. . . . .	140
Werte-Versteigerung. . . . .	143
Fragebogen. . . . .	146
Zwei Tests, mit denen Sie Ihre Sinnorientierung prüfen können. . . . .	149
Streßbewertungsskala . . . . .	154
Weiterführende Literatur. . . . .	155