

Elisabeth Lukas

Psychologische Vorsorge

Krisenprävention und
Innenweltschutz
aus logotherapeutischer Sicht

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

<i>Wie krank ist unsere Welt?</i>	
Prolog von Andreas Schuhmann	9

**Wie gesund läßt sich
in unserer Welt leben?**
Kleine Psychohygiene-Kunde

Psychohygiene so wichtig wie Körperhygiene	41
Was muß man tun, um glücklich zu werden?.	52
Der Mensch als „entscheidendes Sein“.	65
Wer die Wahl hat, hat die Verantwortung.	79
Vom Sinn und Unsinn des Opferbringens.	88
Die „kollektiven Neurosen“ und ihre Symptome	103
Vier krisenträchtige personale Haltungen.	116
Der „koexistentielle Akt“ der Liebe.	129
Das Modell einer sinnzentrierten Familientherapie	139
Arbeit als Verwirklichung schöpferischer Werte	148
Ausflug in die Logo-Philosophie.	159
Die Sinnfrage im Alter.	176

Weiterführende Gedanken zum Innenweltschutz

Des Menschen Sehnsucht nach Sinn	193
Wenn Weisheit Eingang findet in den Alltag	204
Lebenshaltung und Lebenserhaltung	219
Logotherapeutische Betrachtungen zur Suchtproblematik	238
Heute sinnvoll erziehen	252
Von der Kunst, Schweres leichter zu tragen	269
Der seelisch kranke Mensch und die Arznei für seine Seele	287
Gelebte Logotherapie	302
Literatur	317