

Verena Kast

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben

Die Kraft des Lebensrückblicks

KREUZ

Inhalt

Warum Lebensrückblick?	7
Der Wunsch nach dem Lebensrückblick	14
Der Blick zurück	19
Was Erinnerungen anregt	55
Freuden neu entdecken	71
Die Bedeutung von Träumen	88
Die Suche nach dem Schatz	99
Was uns am Erinnern hindert	119
Dankbarkeit	144
Die Lebensrückblickstherapie	152
Dank	172
Anmerkungen	173
Literatur	178