

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 |