

Uwe Böschemeyer

# **MACHEN SIE SICH BITTE FREI**

Entdecken Sie Ihre Furchtlosigkeit

**ecowin**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	9
1. Wach werden . . . . .	15
2. Hoffnung zulassen . . . . .	19
3. Was uns bindet . . . . .	21
4. Persönliche Unfreiheiten? . . . . .	25
5. Freiheit - was ist das? . . . . .	29
6. Erste Fühlungnahme zur Freiheit . . . . .	33
7. Frei werden durch Wahrhaftigkeit . . . . .	37
8. Frei werden vom Sog der Vergangenheit . . . . .	39
9. Ein Muss für die Freiheit: „Sei eigenverantwortlich!“ . . . . .	43
10. Verzicht aufs Schuldverschiebespiel. . . . .	45
11. Der Gegenspieler der Freiheit . . . . .	47
12. Ein Beispiel: Freiheit gewinnen trotz des Gegenspielers. . . . .	57
13. Ich muss wissen, wer ich bin . . . . .	61
14. Ein bescheidener erster Selbsterfahrungskurs . . . . .	65
15. Ich bin viel mehr, als ich denke. Wie wir werden, was wir sein könnten . . . . .	69
16. Den eigenen Weg gehen . . . . .	85
17. Den eigenen Weg gehen - ein Beispiel . . . . .	89
18. Unabhängig werden vom Urteil der anderen. . . . .	95
19. Vergegenwärtigung starker Erinnerungen . . . . .	97
20. Frei werden trotz Ungerechtigkeit . . . . .	99

21.	Freier werden gegenüber Menschen . . . . .	103
22.	Sich nicht zu wichtig nehmen . . . . .	105
23.	Herausforderungen annehmen . . . . .	107
24.	Widerstandskraft entwickeln . . . . .	109
25.	Offen bleiben für das, was kommt . . . . .	113
26.	Sich verändern können . . . . .	117
27.	Liebe macht frei . . . . .	123
28.	Frei werden von Lebensangst . . . . .	127
29.	Wenn der Druck die Freiheit verdrängt . . . . .	129
30.	Wenn der Beruf die Freiheit verdrängt . . . . .	133
31.	Wichtiger als Ihre Freiheit? . . . . .	135
32.	Vom Mitgefühl mit sich selbst . . . . .	137
33.	Sich Zeit nehmen . . . . .	139
34.	Ein bescheidener zweiter Selbsterfahrungskurs. . . . .	143
35.	Freier werden durch frei machende Gedanken. . . . .	147
36.	Begeisterung und Freiheit . . . . .	149
37.	Krisen können eine Gunst sein . . . . .	153
38.	Die Freiheit in der Krankheit . . . . .	155
39.	Ein „Ja!“ zum Leben . . . . .	159
40.	Über sich selbst lachen können . . . . .	161
41.	Sich einmal mutig zeigen . . . . .	165
42.	Freier werden durch Mutproben . . . . .	167
43.	Sich nicht immer „zusammennehmen“. . . . .	169
44.	Man muss sich nicht überfordern . . . . .	171
45.	Die eigenen Grenzen respektieren . . . . .	175
46.	Ist der Egoist frei? . . . . .	177
47.	Wie man lernen kann, weniger egoistisch zu sein . . . . .	181
48.	In der Balance leben . . . . .	185

49. Freiheit im Alter. . . . .	189
50. Bedenken, dass Leben begrenzt ist . . . . .	193
51. Fest an etwas glauben. . . . .	197
52. In Gott die Freiheit finden. . . . .	199
53. Wer ist freier als der Dankbare?. . . . .	205

Von der Existenzanalytischen Logotherapie zur Wertimaginativen Logotherapie. . . . .	211
Literatur. . . . .	221
Informationen. . . . .	223