

Verena Kast

# Lass dich nicht leben – lebe!

Die eigenen Ressourcen schöpferisch nutzen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
Chancen für neue Erfahrungen . . . . .	12
Energiequelle „Ärger“ . . . . .	39
Ressourcen finden, wenn die Angst dominiert . . . . .	42
Der Wunsch, autonom zu sein . . . . .	66
Grenzen überschreiten – das Fremde entdecken . . . . .	76
Ein Weg aus der Hilflosigkeit – Empathie mit sich selber	99
Das Interesse an sich selbst – Zuwendung zu sich und der Welt . . . . .	107
Lebensleidenschaft – das Leben gestalten . . . . .	111
Auf dem Weg zur Reife – Echtheit entwickeln und Sinn erfahren . . . . .	132
Anmerkungen . . . . .	154
Quellenverzeichnis . . . . .	157