

Inhalt

TEIL I – Süchten entrinnen

Logotherapie und Suchtprävention	7
I Einen Sinn im Leben finden	12
II Sinnvolle Entscheidungen treffen	16
III Sinnvolle Entscheidungen durchtragen	20
Wovon hängt Abhängigkeit ab?	24
Identitätsfindung als schöpferischer Prozess	31
Die natürliche und hingebungsvolle Selbstvergessenheit	34
Die betäubende Selbstvergessenheit	36
Was die Erziehung (nicht) leisten kann	39
Der Faktor „Erziehung“	42
Relaxation und Willensstärkung	48
Stationäre Therapie	51
Ambulante Zwei-Stufen-Therapie	53
Die logotherapeutische Zutat	60
Gedanken zur Alkoholikernachbetreuung	64
Die Bedeutung der Selbstachtung	68
Und wie überleben die Angehörigen?	77
I Den Rucksackinhalt überprüfen	77
II Reiseproviant einpacken	80
III Bergkameradschaft üben	82
IV Einen Wegeplan schmieden	85
V Auf der Höhe bleiben	89

TEIL II – Urvertrauen gewinnen

Die Suche nach dem gelobten Land	94
Das Gleichnis vom Exodus	95
1. Die Wolke ist stets voraus	97
2. Die Wolke ist andersartig	102
3. Die Wolke ist unerreichbar	107
Problem „geringes Urvertrauen“	111
Geborgenheit – eine Paradoxie?	111
Keine Geborgenheit – was dann?	116
Zum Burnout-Syndrom	119
Zur weltweiten Ökokrise	120
Der Zufall – ein Wunder?	122
Das authentische Ich	122
Subjektive Bewertungen	124
Zufall und Vorsehung	126
Wider das Prinzip Enttäuschung	131
Die „prima causa“ des Lebenswillens	131
Hoffnung und Enttäuschung	133
Depressiver Realismus	136
Frankls Wiederentdeckung	140
Hoffnung und Geheimnis	142
Tragischer Optimismus	143
Zusammenschau	148
Zweifache Wertebesinnung	149
Glauben an einen tieferen Sinn	151
Anhang	154
Über die Autorin	154
Empfohlene Bücher der Autorin	155