

Inhalt

Grundgedanken der Logotherapie	7
Wie und wo finde ich Sinn?	21
Erster Weg zur Sinnfindung: Selbsterkenntnis	23
Zweiter Weg der Sinnfindung: Wahlmöglichkeiten	34
Dritter Weg zur Sinnfindung: Unsere Einzigartigkeit	43
Vierter Weg zur Sinnfindung: Verantwortung	49
Fünfter Weg zur Sinnfindung: Selbsttranszendenz	55
Sokratischer Dialog	58
Werte	65
Die Vergangenheit	76
Ehe und Familienberatung	90
Gruppentherapie	103

Anhang

Tägliche Sinnfindung – ein Achtwochenkurs	117
Die „Als-ob“-Methode	140
Werte-Versteigerung	143
Fragebogen	146
Zwei Tests, mit denen Sie Ihre Sinnorientierung prüfen können	149
Streßbewertungsskala	154
Weiterführende Literatur	155