

1. Record Nr.	UNINA9910155797103321
Autore	Kast Verena
Titolo	Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben [[electronic resource]] : Die Kraft des Lebensrückblicks
Pubbl/distr/stampa	Kreuz Verlag, 2011
ISBN	3-7831-8133-X
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (245 p.)
Disciplina	153.14
Soggetti	Meaning of life Memory Psychoanalysis
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di contenuto	Intro -- Warum Lebensrückblick? -- Der Wunsch nach dem Lebensrückblick -- Der Blick zurück -- Erzählen Sie! -- Die Kraft der Vorstellung -- Stellt euch vor ... -- Zwei Muster des Erzählens -- Aufschreiben -- Erinnern -- Angeleitete Biografiearbeit -- Erinnern, damit man loslassen kann: Trauern -- Was Erinnerungen anregt -- Elternworte -- Lebensmottos -- Mottos als seelische Grundstimmungen -- Ein Leben in Metaphern: Grundzüge unserer Persönlichkeit -- Bindungsmetaphern -- Lebensübergänge in Metaphern -- Der Kopf des Unternehmens -- Freuden neu entdecken -- Was Freude auslöst -- Die Rekonstruktion der Freudenbiografie -- Freundschaften -- Die Bedeutung von Traumata -- Noch Ausstehendes wahrnehmen -- Der Anreiz zum Lebensrückblick -- Die innere Mannschaft -- Übung: Ich versammle mich -- Die Suche nach dem Schatz -- Der Sehnsucht Raum geben -- Was habe ich nicht alles geopfert -- Religiöse und spirituelle Aspekte unserer Biografie -- Kultur als Ressource -- Die weiße Kuh -- Was uns am Erinnern hindert -- Schamgefühle -- Schame dich - du solltest dich schämen: Ein Schamkomplex -- Der Blick des anderen -- Die Abwehr von Scham -- Schuldgefühle -- Schuldgefühle - früher und heute -- Dankbarkeit -- Vom Haben zum Sein -- Die Lebensrückblickstherapie -- Kernüberlegungen zur Lebensrückblickstherapie -- Schuldkomplex -- Komplizierte Trauer -- Angesichts der Endlichkeit des Lebens -- Dank

-- Anmerkungen -- Literatur.

Sommario/riassunto

Zurückblicken und nach vorne schauen: Wir alle haben das Bedürfnis, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Auch in Umwegen oder Abwegen, und auch in Entscheidungen, die Probleme brachten und schmerzvoll waren. Wir können erkennen: Eigentlich sind wir doch ganz gut damit umgegangen. Wir haben das Beste daraus gemacht. Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen, sind aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt. Ein spannendes Thema der psychologischen Forschung. Verena Kast macht es auf faszinierende Weise fruchtbar für alle Leserinnen und Leser, indem sie in z
