

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort	11
Einleitung	15
Kapitel 1	
Mut zum Über-Leben: Dem Leben eine Richtung geben	29
1.1 Es ist einfach so.....	29
1.2 Der (im-)perfekte Mensch	30
1.3 La vie ne fait pas de cadeau	31
1.4 Trotz alledem: Ja zum Leben.....	35
1.5 Wir müssen uns versuchen	37
1.6 Das eine vom anderen unterscheiden lernen	39
1.7 Die Grundlage: ändern oder annehmen?	40
1.8 Das Tau loslassen	42
1.9 Verändern durch Annahme.....	47
1.10 Play the game – das Spiel spielen	49
1.11 Donner à son destin une destination	52
1.12 „... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“	57
1.13 „Verliebt in die verrückte Welt“	58

Kapitel 2

Action speaks louder than words – Taten sagen mehr als tausend Worte	65
2.1 Die Kunst des Umdenkens	68
2.1.1 Die Basisannahmen der REVT	73
2.1.2 Die Entdeckung der Demandingness	80
2.1.3 Disputation niedriger Frustrationstoleranzen	82
2.1.4 Die eingebildeten Kranken	85
2.1.5 Auf der (vergeblichen) Suche nach der letzten Sicherheit	86
2.2 Kampfgeist und Stehvermögen.....	88
2.2.1 Von Tag zu Tag	93
2.3 Umdeuten und einen neuen Rahmen setzen	96
2.3.1 Das Gute im Schlechten	98
2.4 Auf der Suche nach Sinn und Bedeutung.....	105
2.4.1 Den seelischen Schmerz ertragen lernen.....	106
2.4.2 Eine Wende in meinem Leben.....	111
2.4.3 Schmerz lass nach	113
2.4.4 Den Rücken stärken oder Schmerz als Grenze akzeptieren.....	116
2.5 Lachen ist gesund.....	118
2.6 Sich die Last von der Seele schreiben	129
2.7 Aufbau angenehmer Aktivitäten.....	141
2.8 Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.....	147
2.9 Die Kraft zu vergeben.....	151
2.9.1 Vergeben lohnt sich	153
2.10 Sich ein neues Bild machen	156
2.11 Lob der Geduld	164
2.11.1 Was Du heute kannst besorgen	169
2.12 Mit der Macht der Vorstellungskraft	172
2.12.1 Einen Krisenzustand bewältigen.....	173
2.12.2 Fallbeispiel.....	179

2.13 Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen.....	183
2.14 Die eigenen Stärken entwickeln	188
2.14.1 Das Positive mehrten	194
2.14.2 Die Freundschaft mit sich selbst	196
2.14.3 Dreieck des Lebens oder Tomis Dreieck.....	200
2.15 Bis dass der Tod euch scheidet.....	205
2.15.1 Versöhne das Unversöhnliche	207
2.15.2 Marie und Karl: Nähe/Distanz.....	209
2.15.3 Renate und Werner: Szenen einer Ehe	210
2.15.4 In Freud und Leid	213
2.15.5 Arnold und Sandra: Über Waffenstillstand zum Friedensschluss	214
2.15.6 Lieben ohne Schuldgefühl	220
2.16 Zusammenfassende Anmerkung	222
2.16.1 Noch einmal: Ein Wort zur Hoffnung	223

Kapitel 3

Das Leben zurückerobern	229
--------------------------------------	------------

3.1 Fallbeispiel: Karin B., 41 Jahre alt.....	229
3.2 Fallgeschichte: Raimund W., 52 Jahre alt	257

Kapitel 4

Abschließende Betrachtung	281
--	------------

Literatur	285
------------------------	------------

Abbildungsnachweis	301
---------------------------------	------------

Über die Autoren	304
-------------------------------	------------