

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