

Inhalt

7 EINLEITUNG

11 TUN, WAS WIR WIRKLICH WOLLEN

14 Eroberung der Lebensgestaltung

17 Wodurch entwickeln wir uns?

37 WAS WIR BRAUCHEN

38 Was wir sind

47 Wonach wir streben

67 DAS ALLES UND NOCH VIEL MEHR: SELBSTBESTIMMUNG

67 Gestaltungskraft

69 Bedürfnisse befriedigen

93 Forschungshypothesen und Forschungsmethoden

95 AUFBRECHEN: DAS GEHEIMNIS, 1. TEIL

95 Wirkung der Selbstentfaltung

109 Wohin wir unsere Bedürfnisse wenden sollten

117 WAS UNS DIE FREIHEIT NIMMT

117 Druckquellen identifizieren

120 Innerer Druck

124 Äußerer Druck

134 Wodurch Freiheit verhindert wird

139 WIE UNSERE FREIHEIT WÄCHST:

AUTONOMIE-SUPPORT-TECHNIKEN

- 139 Experimentieren, sich ausprobieren, mutig sein
- 148 Sich vom Druck befreien
- 160 HiGrow: Lebenswünsche und Werte leben

193 MOTIVATIONSRESSOURCEN STÄRKEN

- 193 Personale Ressourcen
- 207 Soziale Ressourcen
- 216 Sich gegen Freiheitsverlust wehren

225 DIE FREIHEIT, AUFZUBRECHEN: DAS GEHEIMNIS, 2. TEIL

- 225 Ruhig einmal eine Zumutung sein
- 226 Sich Informationen und Unterstützung holen
- 227 Reflexion und Planung
- 227 Verstärkung eines Verhaltens
- 228 Sich nicht abhalten lassen

233 EPILOG

235 FREIE AUSWAHL: LIEBLINGSAKTIVITÄTEN

- 235 Lebensbereiche
- 238 Aktivitätenliste

241 DANK

242 ANMERKUNGEN

247 LITERATUR