

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	11
------------------	----

---

## Kapitel 1:

<b>Die Suche nach Sinn</b> .....	17
Von der Illusion zur Desillusionierung .....	19
Hohe Intelligenz und Desillusionierung .....	22
Die Welt aus der Distanz betrachtet .....	24
Desillusionierung, Anderssein und Einsamkeit .....	25
Desillusionierung als Chance .....	26

---

## Kapitel 2:

<b>Idealismus: Woher kommt er, und was macht er mit uns?</b> .....	29
Wesentliche Merkmale von Idealismus .....	31
Wer wird Idealist? .....	32
Probleme, die mit Idealismus einhergehen .....	34
Ideale als Illusionen .....	35

---

## Kapitel 3:

<b>Neugier will befriedigt werden!</b> .....	41
Was es heißt, hochintelligent zu sein .....	41
Stufen der Moralentwicklung .....	45
Erhöhte Sensitivität bei hochintelligenten Kindern und Erwachsenen .....	49
Erhöhte intellektuelle Sensitivität .....	50
Erhöhte imaginäre Sensitivität .....	51
Erhöhte emotionale Sensitivität .....	51
Erhöhte sensorische Sensitivität .....	52
Erhöhte psychomotorische Sensitivität .....	53
Probleme, die durch Hochsensitivität hervorgerufen werden können .....	53
Das Streben nach Konsistenz .....	58
Intensität und die Suche nach Bedeutung .....	60
Erfolg und Sinn im Leben .....	63

---

**Kapitel 4:**

<b>Schwermut, Kummer und Verzweiflung: Die existenzielle Depression</b> . . . .	69
Ein Gefühl von Hilflosigkeit . . . . .	70
Depressionen nehmen zu . . . . .	71
Depressionen bei Kindern und Jugendlichen . . . . .	71
Ursachen von Depression . . . . .	73
Vier Risikofaktoren . . . . .	76
Verlust, Trauer und Schuld . . . . .	76
Idealismus, Perfektionismus und Enttäuschung . . . . .	78
Zwischenmenschliche Entfremdung . . . . .	79
Existenzielle Depression . . . . .	83
Depression und Zorn . . . . .	85
Irrationale Überzeugungen . . . . .	86
Selbstmanagement . . . . .	88

---

**Kapitel 5:**

<b>Der Sinn des Lebens und existenzielle Fragen</b> . . . . .	93
Existenzielle Sichtweisen von der Antike bis heute . . . . .	95
Existenzielle Theoretiker in der Psychologie und Psychiatrie . . . . .	98
Existenzielle Fragen und intellektuelle Fähigkeiten . . . . .	99
Existenzielle Fragen und die Theorie von Dabrowski . . . . .	104
Desillusionierung: Der erste Schritt Richtung Weisheit . . . . .	105
Weitere psychologische Theorien . . . . .	108

---

**Kapitel 6:**

<b>Bewusstheit und Akzeptanz</b> . . . . .	111
Das Johari-Fenster . . . . .	112
Ihr persönliches Wappen . . . . .	114
Rollen ablegen . . . . .	116
Das Awareness-Modell . . . . .	118
Sich seiner selbst bewusst werden . . . . .	118
Und jetzt? . . . . .	119
Das Anderssein wertschätzen . . . . .	120
Akzeptanz . . . . .	121
Ideale in die Tat umsetzen . . . . .	121
Erkenne dich selbst . . . . .	123
Wann Sie sich professionelle Hilfe suchen sollten . . . . .	124
Schopenhauers Wahrheiten . . . . .	124

---

**Kapitel 7:**

<b>Unwirksame Bewältigungsstrategien, die Illusionen Nahrung geben</b> .....	127
Die Wahrheit, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit! .....	131
Die Kontrollillusion .....	132
Hektische Betriebsamkeit .....	133
Passive Ablenkung .....	134
Sich an Dinge klammern .....	135
Narzisstisches Verhalten .....	135
Lernen, keinen Anteil mehr zu nehmen .....	136
Drogenkonsum .....	137
Die Suche nach dem nächsten Kick .....	138
Sich verstellen .....	139
Auf Distanz gehen .....	140
Wut .....	141
Die Illusionen dieser Coping-Stile .....	142

---

**Kapitel 8:**

<b>Gesunde Bewältigungsstrategien jenseits von Illusionen</b> .....	145
Schreiben Sie selbst das Drehbuch zu Ihrem Leben .....	146
Engagieren Sie sich für eine Sache, die Ihnen wichtig ist .....	147
Nutzen Sie Bibliothherapie und führen Sie Tagebuch .....	149
Nehmen Sie es mit Humor .....	150
Berührung und Verbundenheit .....	152
Bauen Sie Beziehungen auf, in denen Sie sich nicht verstellen müssen .....	153
Probleme abschotten .....	154
Loslassen .....	155
Im Hier und Jetzt leben .....	155
Optimismus und Resilienz kann man lernen .....	156
Die Kontinuität der Generationen .....	157
Seien Sie anderen ein Mentor und Lehrer .....	158
Der Welleneffekt .....	158
Welcher Coping-Stil ist der beste? .....	159

---

**Kapitel 9:**

<b>Hoffnung, Glück und Zufriedenheit</b> .....	161
Die Glücksforschung .....	162
Eine Richtung wählen und Ziele setzen .....	163

Bedeutsame und unterstützende Beziehungen pflegen .....	164
Positive Einstellungen und Emotionen kultivieren .....	164
Spirituelle Emotionen nähren .....	166
Materielle Güter allein machen nicht glücklich .....	166
Lebenszufriedenheit lässt sich trainieren .....	166
Selbstermächtigung durch die sechs Faktoren .....	167
Sinn im Leben finden .....	167
Essen Sie den Fisch, aber spucken Sie die Gräten aus .....	169
Ihr persönliches Vermächtnis .....	171
Das ethische Testament .....	172
Mein Vermächtnis an Sie .....	174
 Danksagungen .....	 177
Über den Autor .....	179
Literatur .....	181
Sachwortverzeichnis .....	189