

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>1 Die sieben Geschenke der Erinnerung</b>	<b>13</b>
Erinnerungen als lebendiges Wissen	15
Die Verbindung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	17
<b>2 Reminiszenz – Mythen, Wahrheiten, Bedeutung</b>	<b>20</b>
Die zwei Mythen der Reminiszenz	20
Von der Erfahrung zur Erinnerung	31
Die persönliche Sicht der Dinge	38
Der Blick zurück – geboren in der Gegenwart	43
Erinnerungen als Reflexionen des Selbst	50
Parallele Erinnerungen – das Damals im Heute	57
<b>3 Symbolik – die Sprache der Erinnerung</b>	<b>62</b>
Die fünf Hauptformen symbolischer Erinnerungen	63
Symbolische Gegenstände – Objekte des Weges	66
Symbolische Orte – Pilgerplätze der Erinnerung	79
Symbolische Menschen – wichtige Wegbegleiter	87
Symbolische Situationen – Botschaften des Erlebten	95
Symbolische Lebensstationen – Landschaften der Gegenwart	100
Wiederkehrende und sich wandelnde Erinnerungen	106

<b>4 Dem eigenen Leben auf der Spur</b>	<b>110</b>
Ein Leben oder mehrere? – Die persönliche Lebenseinteilung	111
Erfahrungen, die das Leben beeinflussen, lenken und wenden	120
Hilfe aus der Vergangenheit – Probleme und Heraus- forderungen	130
Das Neue wagen – Erinnerungen bei Übergängen	137
Der Weg nach vorn – Erinnerungen, Zukunft und die Entwicklung persönlicher Potenziale	145
Recyclen oder wegwerfen? – Der Umgang mit schmerzhaften Erinnerungen	155
<b>5 Ausblick – mit den sieben Geschenken leben</b>	<b>167</b>
Erinnerungen aus dem persönlichen Schatzkästchen	169
»Diesen Satz habe ich in mir bewahrt« – Persönliche Lebensweisheiten	171
Im Fluss des Lebens	174
<b>Anmerkungen</b>	<b>176</b>
Die sieben Geschenke der Erinnerung	176
Reminiszenz – Mythen, Wahrheiten, Bedeutung	176
Symbolik – die Sprache der Erinnerung	179
Dem eigenen Leben auf der Spur	180
Ausblick – mit den sieben Geschenken leben	182
<b>Literatur</b>	<b>183</b>
<b>Erinnerungsprotokoll</b>	<b>189</b>
<b>Alle Übungen auf einen Blick</b>	<b>190</b>