

Inhaltsverzeichnis

1	Wurzeln der Weisheit – ein Blick in die Geschichte	1
1.1	Jüdische Weisheit im Altertum	1
1.2	Rabbinische Weisheit	2
1.3	Weisheit bei den alten Griechen	3
1.4	Östliche Weisheit	3
1.5	Islamische Weisheit	4
2	Torheit – das Gegenteil von Weisheit	5
2.1	Verletzung grundlegender Weisheitswerte	5
2.2	Definition der Torheit	6
3	Empirische Definitionen der Weisheit	7
3.1	Eine Vielzahl von Definitionen	7
3.2	Die psychologische Erforschung von Weisheit	8
3.3	Das Berliner Weisheitsmodell (Baltes und Staudinger)	8
3.4	Gelebte Weisheit (Judith Glück)	10
3.5	Die Bedeutung des Alters	10
3.6	Das Balance Modell (Robert Sternberg)	10
3.7	Ein dreidimensionales Modell der Weisheit (Monika Ardelt)	11
4	Ein didaktisches Basisraster der Weisheit	13
4.1	Empathie/Einfühlung	13
4.2	Kontextualismus	15
4.3	Zeitperspektive	16
4.4	Werthaltungen	17

5 Weisheitsforschung und Psychotherapie	19
5.1 Psychotherapieforschung – Was wirkt eigentlich?	19
5.2 Die Eigenschaften effektiver Therapeutinnen und Therapeuten	19
5.3 Exkurs: Personalisierte Psychiatrie und Personenzentrierte Psychotherapie	22
5.4 Positive Psychologie und Glücksforschung	23
5.5 Posttraumatische Verbitterungsstörung und Weisheitskompetenzen (M. Linden)	24
6 Weisheit und Lebenspraxis	25
6.1 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	25
6.2 Selbstwahrnehmung und Reflexion	26
6.3 Leben mit dem eigenen Schatten	27
6.4 Werterelativismus – Spannungsfelder aushalten	28
6.5 Resilienz – Widerstandskraft in schweren Zeiten	29
6.6 Posttraumatisches Wachstum	30
6.7 Weisheit in den letzten Grenzerfahrungen des Lebens	31
6.8 Menschen in Weisheit und Balance wahrnehmen	31
6.9 Kann man Weisheit lehren?	32
6.10 Gelassenheit und Achtsamkeit in unserer Existenz	34
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	37
Literatur	39