

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 5 (2000)

Heft: 2

Artikel: Die Chance auf einen Neubeginn

Autor: Kast, Verena

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091754>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Verena Kast zeigt in ihrem neuen Buch, dass Krisen mehr bedeuten als Trennung und Schmerz

Verena Kast

Die Chance auf einen Neubeginn

«Lebenskrisen werden Lebenschancen» – diese These vertritt Verena Kast, Psychotherapeutin am Zürcher C.G.-Jung-Institut und Professorin an der Universität Zürich, in ihrem gleichnamigen Buch bei Herder/Spektrum, Hardcover. Doch wie einem Menschen die Augen dafür öffnen, dem vor lauter Schmerz die gute Wendung nicht mehr möglich erscheint?

Krisen treten in Übergangsphasen auf, in schmerzhaften Lebensenschnitten wie Todeserfahrungen, Trennungen, schweren Erkrankungen. Neben der Leidenserfahrung birgt die Krise jedoch auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion und damit zur grundlegenden Veränderung. Verkrustete Handlungsmuster und eingefahrene Gedankengänge können überdacht werden. Indem man einen neuen Zugang zu eigenen Ressourcen findet, werden positive Energien freigesetzt, die dem Leben eine genauere Richtung geben. Wie der Phoenix aus der Asche kann aus dem scheinbar ausweglosen Tief neue Lebensfreude erwachsen.

Kast nimmt ihre Leser mit konkreten Hilfestellungen an die Hand und zeigt, wie Krisen und schicksalhafte Übergangssituationen aktiv und positiv bewältigt werden. Sie zeigt, wie eigene Kompetenzen durch bestimmte Rituale wie Imagination oder die Entwicklung von Szenarien wiedergefunden werden.

Verena Kasts Buch ist ein Krisenratgeber, der Mut macht, von Vertrautem Abschied zu nehmen und einen Neubeginn zu wagen.

Verena Kast. Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten. Herder/Spektrum, Hardcover. 192 Seiten. Gebunden mit Schutzumschlag.

ISBN 3-451-27204-0. DM 34,- / öS 248,- / SFr 32,-.

Bei Rückfragen:

BUCH CONTACT
Murielle R. Rousseau
Ulrike Plessow

Freiburger Büro:
Rosastr. 21
D-79098 Freiburg
Fon: 0761-29604-0
Fax: 0761-29604-40

Hamburger Büro:
Großer Burstah 42
20457 Hamburg
Fon/Fax: 040-37 51 97 97
email: buchcontact@compuserve.com