

Kerstin Oppermann

Wozu  
**Leben?**

Logotherapeutische Selbsterfahrung  
und Biografiearbeit

mit einem Beitrag von  
**Elisabeth Lukas**

Kerstin Oppermann

## **Wozu Leben?**

Logotherapeutische Selbsterfahrung  
und Biografiearbeit  
mit einem Beitrag von Elisabeth Lukas

Umbrüche, Krisen, und Aufbrüche begleiten unser Leben. Gerade in diesen Zeiten beschäftigt uns die Frage nach dem Wozu. Antwort erhalten wir durch logotherapeutisch geführte Selbsterfahrungsarbeit. Wir erfahren, wie wir unser Leben aktiv und kreativ gestalten können. Dieses Buch beschreibt anschaulich die Grundzüge von Logotherapie und Existenzanalyse und führt in die logotherapeutisch geführte Autobiografiearbeit ein. Mit ihrer Hilfe lassen sich die eigenen Ressourcen entdecken und Freiräume ausloten, um neue Sinnmöglichkeiten und Zukunftsperspektiven zu erschließen.

Mehr Informationen zum Buch unter [www.wozuleben.de](http://www.wozuleben.de)

**Kerstin Oppermann**, geboren 1975, verheiratet, 3 Kinder, Dipl. Päd., Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse (sinnzentrierte Psychotherapie), amtsärztliche Zulassung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin, Dozentin für Sozialwissenschaften im Krankenpflegebereich, selbständig beratend und therapeutisch tätig.

ISBN 978-3-942006-01-9

104 Seiten

10 Euro

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.megalit.de](http://www.megalit.de)