
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können

Besonders zentrale Erkenntnisse, die Leserinnen und Leser für sich mitnehmen sollten, sind:

- Der Begriff der Weisheit ist auch im digitalen Zeitalter hochaktuell und für die Bewältigung komplexer Lebensaufgaben unverzichtbar.
- Sie kennen die historischen, philosophischen und spirituellen Wurzeln unterschiedlicher Weisheitslehren. Demgegenüber steht das Gegenteil der Weisheit, nämlich die „Torheit“, die sich in aktuellen Geschehnissen und Verhaltensweisen erkennen lässt.
- Sie kennen (in der Vielzahl von Definitionen) die wesentlichen fünf Faktoren der Weisheit, nämlich Faktenwissen, Empathie, Kontextualität, Zeitperspektive und Wertekompass. Sie verstehen die Bedeutung dieser Begriffe als grundlegende Eigenschaften für ein erfolgreiches Leben.
- Sie kennen die Grundzüge der psychologischen Erforschung von Weisheitsfaktoren und deren Bedeutung für die Psychotherapie. Sie sind sich bewusst, dass trotz aller Fertigkeiten und Techniken Weisheitskompetenzen wesentlich sind für den Aufbau einer effektiven therapeutischen Beziehung.
- Sie kennen den Unterschied zwischen der reduktionistischen Vorstellung einer biologisch orientierten „personalisierten Psychiatrie“ und der personalen Beziehung in der Therapie.
- Sie sind vertraut mit den Weisheitskompetenzen, die durch M. Linden und sein Team erarbeitet wurden und versuchen diese in der Therapie und Beratung spannungsreicher Fragestellungen zur Anwendung zu bringen.
- Sie sind sich bewusst, dass Weisheit mehr als eine therapeutische Haltung ist – nämlich eine Grundmatrix der persönlichen Lebensgestaltung. Dabei ist es wichtig, seine eigenen Werte zu hinterfragen und sich in andere Menschen und

ihren Lebenskontext hineinzudenken, um der anderen Person gerecht zu werden.

- Sie machen sich bewusst, dass ein erfülltes Leben nicht nur von Glück geprägt ist. Leiden gehört zum Leben, und Weisheit bedeutet, dieses in die menschliche Existenz zu integrieren. Gelassenheit und Geduld, auch in schwierigen Zeiten, führt oft zu einer neuen Sichtweise, die in der Bewältigung des Lebens hilft.

Literatur

- Antonovsky A (1997) *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. DGVT-Verlag, Tübingen
- Ardelt M (2000) Intellectual versus wisdom-related knowledge: the case for a different kind of leaning in the later years of life. *Educ Gerontol* 26:771–789
- Ardelt M (2004) Wisdom as expert knowledge system: a critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Hum Dev* 47:257–285
- Assmann A (1991) *Weisheit. Archäologie literarischer Kommunikation III*. Fink Verlag, Wien
- Bauer J (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann & Campe, Hamburg
- Baumann K, Linden M (2008) *Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen*. Pabst, Lengerich
- Bodenmann G (2006) *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Huber-verlag, Bern
- Bohus M (2012) Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie. *Nervenarzt* 83:1479–1490
- Brackett MA, Rivers SE (2014) Transforming students' lives with social and emotional learning. In: Pekrun R. & Linnenbrink-Garcia L. (Hrsg) *International handbook of emotions in education*. Routledge, New York, S. 368–388
- Buber M (1923/1999) *Ich und Du*. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh
- Calhoun L, Tedeschi R (1995) *Trauma & transformation*. Sage Publications, Thousand Oaks CA
- Charney DS (2004) Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *Am J Psychiatry* 161:195–216.
- Elkin I, Shea MT, Watkins JT et al (1989) National institute of mental health treatment of depression collaborative research program. General effectiveness of treatments. *Arch Gen Psychiatry* 46:971–982
- Erikson EH (1973) *Identität und Lebenszyklus*. Suhrkamp, Frankfurt
- Fuchs T (2002) Der Begriff der Person in der Psychiatrie. *Der Nervenarzt* 73:239–246
- Fuchs T (2013) Personalisierte Psychiatrie? Eine Kritik und Gegendarstellung. In: Heinze M, Schlimme JE, Kupke C (Hrsg) *Personalisierte Psychiatrie – zur Kritik eines Konzeptes*. Parodos, Berlin S. 90
- Gandhi M (1922) *The collected works of Mahatma Gandhi (electronic edition)*, Vol. 33, pp. 133–134

- Geyer CF (1978) Einführung in die Philosophie der Antike. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt
- Glück J, Bluck S (2011). Laypeople's conceptions of wisdom and its development: cognitive and integrative views. *J Gerontol Psychol Sci* 66B:321–324
- Goleman D (1997). Emotionale Intelligenz. DTV, Frankfurt
- Harris R (2009) Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Kösel, München
- Harris R (2011) ACT leichtgemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Acceptance und Commitment Therapie. Arbor, Freiburg
- Heidenreich T, Michalak J (Hrsg) (2006) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. DGVT Verlag, Tübingen
- Holsboer F (2008) How can we realize the promise of personalized antidepressant medicines? *Nat Rev Neurosci* 9:638–646
- Joseph S (2009) Growth following adversity: positive psychological perspectives on post-traumatic stress. *Psychol Topics* 18:335–344
- Kabat-Zinn J. (2005). Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Arbor, Freiburg
- Kast V (2002) Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft. DTV, München
- Laotse (1961/1985). Tao-tê-King. übers. u. hrsg. von Günther Debon. Reclam, Stuttgart
- Laotse (2014). http://wiki.yoga-vidya.de/Taoistische_Weisheiten, abgerufen am 8.12.2014
- Linden M et al (2004) Die posttraumatische Verbitterungsstörung (PTED). Abgrenzung einer spezifischen Form der Anpassungsstörungen. *Der Nervenarzt* 75:51–57
- Linley PA, Joseph S (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *J Trauma Stress* 17:11–21
- Maercker A, Böhmig-Krumhaar SA, Staudinger UM (1998) Existentielle Konfrontation und das Profil weisheitsbezogenen Wissens und Urteilens: Eine Untersuchung von Weisheitsnominierten. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie* 30:2–12
- Maio G (2013) Ärztliches Heilen als industrieller Prozess? *Prax Palliat Care* 18:20–25
- Maio G (2014) Geschäftsmodell Gesundheit. Wie der Markt die Heilkunst abschafft. Suhrkamp, Frankfurt
- May R (1983/1990) Sich selbst entdecken. Seinserfahrungen in den Grenzen der Welt. DTV, München
- Noyon A. (2006) Achtsamkeit und Akzeptanz in der existenziellen Psychotherapie. In: Heidenreich T., Michalak J. (Hrsg) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. DGVT Verlag, Tübingen
- Noyon A. & Heidenreich T. (2012) Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung. Beltz, Weinheim
- Paul G (2001) Konfuzius. Herder, Freiburg
- Peterson C, Ruch W, Beermann U, Park N, Seligman MEP (2007) Strengths of character, orientation to happiness, and life satisfaction. *J Posit Psychol* 2:149–156
- Rosa H. (2013) Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit. Frankfurt: Suhrkamp.
- Rosenberg L (2009) Living in the light of death. On the art of being truly alive. Shambhala, Boston
- Schleske M (2009) Der Klang. Vom unerhörten Sinn des Lebens. Kösel, München
- Schmid W (2012) Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Insel, Berlin
- Scobel G (2011) Weisheit – Über das, was uns fehlt. Dumont, Köln

- Seligman M (2012) *Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. Kösel, München
- Shea M et al (1992) Course of depressive symptoms over follow-up: findings from the NIMH treatment of depression collaborative research program. *Arch Gen Psychiatry* 49:782–787
- Siddiqui HR (2014) *Islamic Wisdom*. Selbstverlag/Kindle Edition
- Simon GE, Perlis RH (2010) Personalized medicine for depression. *Am J Psychiatry* 167:1445–1455
- Staudinger UM, Baltes PB (1996) Weisheit als Gegenstand psychologischer Forschung. *Psychologische Rundschau* 47:57–77
- Staudinger UM, Glück J (2011) Psychological wisdom research: commonalities and differences in a growing field. *Annu Rev Psychol* 62:215–241
- Staudinger UM, Smith J, Baltes PB (1994) *Handbuch zur Erfassung von weisheitsbezogenen Wissen*. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin, ISBN 3–87985-037–2. <http://edoc.mpg.de/get.epl?fid=15978&did=234762&ver=0>. Zugegriffen: 30 Sept 2014
- Steindl-Rast D (2013) *Achtsamkeit des Herzens*. Herder, Freiburg
- Sternberg RJ (1998) A balance theory of wisdom. *Rev Gen Psychol* 2(4):347–365
- Sternberg RJ (2005) Foolishness. In: Sternberg RJ, Jordan J (Hrsg) *A handbook of wisdom. psychological perspectives*. Cambridge University Press, Cambridge, S. 331–352
- Sternberg RJ, Jordan J (Hrsg) (2005) *A handbook of wisdom. psychological perspectives*. Cambridge University Press, Cambridge
- Telushkin J (2010) *Jewish wisdom. Ethical, spiritual and historical lessons from the great works and thinkers*. Harper-Collins, New York
- Thich Nhat Hanh (1999). *Das Herz von Buddhas Lehre: Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens*, 7. Auflage 2012, Freiburg: Herder.
- Tiberius V (2011) The rosewood report on practical wisdom. www.mcps.umn.edu/documents/rosewoodreport.pdf. Zugegriffen: 27 Dec 2014
- Wampold B.E. (2009). Qualities and actions of effective therapists. Research suggests that certain psychotherapist characteristics are key to successful treatment. <https://www.apa.org/.../ce/effective-therapists.pdf>. Zugegriffen: 22 Dec 2014
- Wu G, Feder A, Cohen H et al (2013) Understanding resilience. *Front Behav Neurosci* 7:1–15
- Yalom I.D. (2010) *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Bergisch Gladbach
- www.wisdompage.org
- www.wisdomresearch.org
- www.responsiveclassroom.org