

# *Inhalt*

|                        |    |
|------------------------|----|
| Danksagungen . . . . . | 9  |
| Vorwort . . . . .      | 11 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>DIE WAHRHEIT ÜBER LÜGEN,</b>                  |           |
| <b>DIE WIR GLAUBEN . . . . .</b>                 | <b>13</b> |
| Ihr geistiger Kassettenrecorder . . . . .        | 17        |
| Was sind Lügen – und was ist Wahrheit? . . . . . | 19        |
| Lügen aus der Nähe betrachtet . . . . .          | 20        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>SELBSTLÜGEN . . . . .</b>   | <b>27</b> |
| „Ich muß perfekt sein.“ . . . . .  | 28        |
| „Alle müssen mich liebhaben.“ . . . . .  | 35        |
| „Es ist leichter, Problemen auszuweichen,<br>als sich ihnen zu stellen.“ . . . . .           | 38        |
| „Ich kann nicht glücklich sein,<br>wenn nicht alles nach meinen Vorstellungen geht.“ . . . . | 41        |
| „Jemand anders ist schuld.“ . . . . .  | 45        |
| Wie Sie Ihre Lügen überwinden können . . . . .   | 49        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>WELTLICHE LÜGEN . . . . .</b>                         | <b>53</b> |
| „Du kannst alles haben.“ . . . . .                       | 54        |
| „Du bist nur so viel wert wie deine Leistung.“ . . . . . | 58        |
| „Das Leben sollte leicht sein.“ . . . . .                | 62        |
| „Das Leben sollte fair sein.“ . . . . .                  | 66        |
| „Warum warten?!“ . . . . .                               | 69        |
| „Die Menschen sind im Grunde gut.“ . . . . .             | 73        |
| Wie Sie Ihre Lügen überwinden können . . . . .           | 77        |

|  |         |
|--|---------|
| <b>EHELÜGEN</b> . . . . .  | 83      |
| „Es ist alles deine Schuld.“ . . . . .   | 84      |
| „Wenn es mit uns so schwierig ist,<br>passen wir wohl nicht zusammen.“ . . . . . | 90      |
| „Du mußt alle meine Bedürfnisse erfüllen.“ . . . . .                             | 93      |
| „Du bist mir etwas schuldig.“ . . . . .  | 98      |
| „Ich sollte mich nicht verändern müssen.“ . . . . .                              | 102     |
| „Du solltest sein wie ich.“ . . . . .  | 104     |
| Wie Sie Ihre Lügen überwinden können . . . . .                                   | 105     |
| <br><b>VERZERRUNGSLÜGEN</b> . . . . .  | <br>111 |
| Aus einer Mücke einen Elefanten machen . . . . .                                 | 112     |
| Alles persönlich nehmen . . . . .  | 114     |
| Schwarzweißdenken . . . . .  | 118     |
| Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen . . . . .                                 | 123     |
| „Es ist immer das alte Lied!“ . . . . .  | 126     |
| „Wenn ich es fühle, stimmt es auch!“ . . . . .                                   | 129     |
| Wie Sie Ihre Lügen überwinden können . . . . .                                   | 133     |
| <br><b>RELIGIÖSE LÜGEN</b> . . . . .   | <br>137 |
| „Gottes Liebe muß man sich verdienen.“ . . . . .                                 | 140     |
| „Gott haßt die Sünde und den Sünder.“ . . . . .                                  | 143     |
| „Gott wird mich vor allem Übel bewahren.“ . . . . .                              | 148     |
| „Alle meine Probleme<br>werden durch meine Sünden verursacht.“ . . . . .         | 152     |
| „Es ist Christenpflicht,<br>alle Bedürfnisse anderer zu erfüllen.“ . . . . .     | 154     |
| „Ein guter Christ ist nicht zornig,<br>besorgt oder deprimiert.“ . . . . .       | 157     |
| „Gott kann mich nur gebrauchen,<br>wenn ich geistlich stark bin.“ . . . . .      | 161     |
| Wie Sie Ihre Lügen überwinden können . . . . .                                   | 163     |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>DIE WAHRHEIT ÜBER DIE WAHRHEIT . . . .</b>  | <b>169</b>     |
| Die Wahrheit erkennen wir Stück für Stück . . . . .  | 170            |
| Wahrheit – eine Voraussetzung für Gesundheit . . . .   | 174            |
| Was uns hindert, die Wahrheit zu erkennen . . . . .  | 175            |
| Wahrheit ist oft schmerzlich . . . . .   | 177            |
| Wer die Wahrheit erkennen will,<br>muß bereit sein zu zweifeln . . . . .                                       | 179            |
| Eine undramatische Wahrheit<br>kann durch eine aufregende Lüge verdrängt werden .                              | 182            |
| Wahrheit besteht für immer . . . . .   | 184            |
| <br><b>DIE WAHRHEIT ÜBER VERÄNDERUNG . . . .</b>   | <br><b>185</b> |
| Phase eins: Leben im Schmerz . . . . .   | 186            |
| Phase zwei: Der Schmerz wird schlimmer . . . . .   | 186            |
| Phase drei: Vom Schmerz zur Freude . . . . .   | 188            |
| Phase vier: Die Hochebene . . . . .  | 188            |
| Ein Beispiel . . . . .   | 191            |
| Phase fünf: Die Freiheit, wir selbst zu sein . . . . .   | 195            |
| <br><b>ANHANG . . . . .</b>  | <br><b>199</b> |
| Lügen überwinden –<br>Vernunft- und Glaubenswahrheiten . . . . .   | 199            |
| Über die Bedeutung des Denkens –<br>philosophische und theologische Lehren<br>für ein gesundes Leben . . . . . | 213            |
| Anmerkungen . . . . .  | 217            |