

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Worum es mir geht | 9 |
| Blaubart: Die Überwindung der Opfer-Aggressor- | |
| Dynamik im Märchen | 13 |
| Blaubart – Das Märchen | 14 |
| Die Opfer-Aggressor-Thematik | 21 |
| Der Weg aus der Opferposition | 25 |
| Die Identifikation mit dem Tod als dem | |
| unzerstörbaren Zerstörer | 33 |
| Die Konsequenz | 37 |
| | |
| Aggression und Ärger | 39 |
| Ärgervorstellungen | 42 |
| Aggression als Grenzverschiebung | 45 |
| Typische Reaktionen auf Ärger | 53 |
| Der Opfertyp | 53 |
| Der Angreifertyp | 55 |
| Die Mittelposition | 56 |
| Der passive Aggressionstyp | 57 |
| Vergesser und Co-Vergesserinnen | 61 |
| Der Gewinn aus der passiven Aggression | 64 |
| Der Ausweg aus der Kollusion | 65 |

| | |
|---|---------|
| Ärger und Angst | 73 |
| Ärger und Hilflosigkeit | 75 |
| Die projizierte Aggression und die Identifikation mit dem Angreifer oder der Angreiferin | 83 |
| Die Flucht in die Grandiosität | 88 |
| Opfer und Opferschatten | 93 |
| Der Aggressor, das Opfer und die Komplexe | 101 |
| Das Konzept der Komplexe | 106 |
| Übersehenwerden als Komplexthema | 116 |
| Die Komplexepisode | 119 |
| Der Komplex als Opfer-Aggressor-Konstellation | 122 |
| Die Wandlung der Komplexe | 133 |
| Komplexe als Brennpunkte der Entwicklung | 133 |
| Die Schlüsselsituation imaginieren | 138 |
| Krisenintervention durch Imaginieren einer Komplexepisode | 141 |
| Die Identifikation mit Angreifern aufgeben | 146 |
| Schuldgefühle akzeptieren | 150 |
| Kreativ gestalten | 155 |
| Sich entwickeln, wo der Komplex nicht ist | 158 |
| Die Einschränkung | 160 |

| | |
|---|------------|
| Rumpelstilzchen – oder vom Umgang mit der Grandiosität | 169 |
| Rumpelstilzchen – Das Märchen | 170 |
| Die Überforderung durch die Grandiosität | 174 |
| Das Opfern der Grandiosität | 179 |
| | |
| Nicht Opfer – nicht Aggressor: | |
| Das eigene Leben leben | 185 |
| | |
| Danksagung | 191 |