

Inhalt

Zur Einstimmung:	
Wer ist klug, wer ist weise?	9
Einleitung	
<i>Ein kluger Mensch sollte zweimal auf die Welt kommen: Einmal um Erfahrungen zu sammeln, beim zweiten Mal um diese anzuwenden.</i>	11
Grundthemen der positiven Psychotherapie	
<i>Eigene Erfahrungen sind teuer – fremde Erfahrungen sind kostbar.</i>	18
I. Persönliche Konfliktbewältigungen	27
Umgang mit Leistungsdruck	
<i>Sehr oft ist es nötiger, sich selbst zu ändern, als die Szenen.</i>	29
Umgang mit Ärger	
<i>Krankheit kränkt und Kränkung macht krank.</i>	33
Jeder Widerstand hat einen Sinn	
<i>Man muss gut überlegen, was man haben will. – Es könnte passieren, dass man es bekommt.</i>	35
Den Standpunkt wechseln	
<i>Es kann uns niemand daran hindern, über Nacht klüger zu werden.</i>	37

Erfahrungen ernst nehmen	
<i>Zukunft, das ist die Zeit, in der du bereust, was du heute tun kannst, und nicht getan hast.</i>	39
Der Umgang mit Wunsch und Wirklichkeit	
<i>Er musste erst mit dem Kopf gegen die Bäume rennen, ehe er merkte, dass er auf dem Holzweg war.</i>	41
Umgang mit Verantwortung	
<i>Ein kluger Mensch macht nicht alle seine Fehler alleine, sondern er gibt auch anderen eine Chance.</i>	44
Umgang mit so genannten Kleinigkeiten	
<i>Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.</i>	47
II. Was unser Zusammenleben bestimmt	51
Die Bedeutung von Aktualfähigkeiten im Alltag	
<i>Es erfordert oft mehr Mut, seine Ansicht zu ändern, als an ihr festzuhalten.</i>	53
Die Anwendung des differenzierungsanalytischen Inventars	
<i>Wissen ist Macht, Sehen ist Allmacht.</i>	61
Was Menschen gemeinsam ist und worin sie sich unterscheiden	
<i>Ideale sind wie Sterne, man kann sie nicht erreichen, aber man kann sich nach ihnen orientieren.</i>	69
Aktualkonflikte und Grundkonflikte	
<i>Es ist nicht schlimm, wenn man hinfällt, sondern wenn man liegen bleibt.</i>	73
Verbindung zu anderen psychotherapeutischen Methoden	
<i>Wir müssen lernen, in neuen Situationen neu nachzudenken.</i>	78

Die Bedeutung von Aktualfähigkeiten bei Konflikten	
<i>Die Würde eines Menschen kommt darin zum Ausdruck, wie viel Wahrheit er verträgt.</i>	80
Drei Interaktionsstadien in der Entwicklung	
<i>Schon wegen der Neugier ist das Leben lebenswert.</i>	86
III. Sich selber zu helfen wissen – Lösungsperspektiven	93
Die fünf Stufen der Positiven Psychotherapie und Selbsthilfe	
<i>Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden.</i>	95
Lösungsperspektiven gewinnen	
<i>Mache deine Stolpersteine zu Treppenstufen.</i>	101
Umgang mit Konflikten in der Familie	
<i>Einer kann nicht alles wissen.</i>	110
Umgang mit Entscheidungen	
<i>Wenn wir immer das tun, was wir können, bleiben wir immer das, was wir sind.</i>	113
IV. Möglichkeiten der Konfliktverarbeitung	117
Konflikte verstehen	
<i>Was man besonders gerne tut, ist selten ganz besonders gut.</i>	119
Die Interaktionsstadien in der Familientherapie und Partnerschaft	
<i>Einen Menschen muss man dort aufsuchen, wo er ist, und nicht dort, wo man ihn schon haben möchte.</i>	138

V. Eine letzte Perspektive gewinnen	141
Umgang mit Angst und Depression, Trauer und Tod <i>Die merkwürdige Fähigkeit, die Gefahr des Lebens durch ein Vergrößerungsglas zu sehen.</i>	143
Eine Geschichte auf dem Weg am Ende des Buches <i>Wer die Menschen kennen lernen will, der studiere ihre Entschuldigungsgründe.</i>	156
Dank	158
Literatur	159