

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,</i> | |
| <i>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,</i> | |
| <i>ehe er merkte, dass er auf dem Holzweg war.</i> | 41 |
| Umgang mit Verantwortung | |
| <i>Ein kluger Mensch macht nicht alle seine Fehler</i> | |
| <i>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,</i> | |
| <i>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,</i> | |
| <i>aber man kann sich nach ihnen orientieren.</i> | 69 |
| Aktualkonflikte und Grundkonflikte | |
| <i>Es ist nicht schlimm, wenn man hinfällt,</i> | |
| <i>sondern wenn man liegen bleibt.</i> | 73 |
| Verbindung zu anderen psychotherapeutischen Methoden | |
| <i>Wir müssen lernen, in neuen Situationen</i> | |
| <i>neu nachzudenken.</i> | 78 |

| | |
|--|------------|
| Die Bedeutung von Aktualfähigkeiten bei Konflikten | |
| <i>Die Würde eines Menschen kommt darin zum</i> | |
| <i>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,</i> | |
| <i>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,</i> | |
| <i>bleiben wir immer das, was wir sind.</i> | 113 |
| IV. Möglichkeiten der Konfliktverarbeitung | 117 |
| Konflikte verstehen | |
| <i>Was man besonders gerne tut, ist selten</i> | |
| <i>ganz besonders gut.</i> | 119 |
| Die Interaktionsstadien in der Familientherapie | |
| und Partnerschaft | |
| <i>Einen Menschen muss man dort aufsuchen, wo er ist,</i> | |
| <i>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</i> | |
| <i>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</i> | |
| <i>ihre Entschuldigungsgründe.</i> | 156 |
| Dank | 158 |
| Literatur | 159 |