

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

KAPITEL 1

HEREINSPAZIERT IN DIE ARENA DES LEBENS! DER EINTRITT IST FREI.

BEZAHLEN MUSST DU NOCH FRÜH GENUG UND NICHT ZU KNAPP.....	3
Die Verteilung der Startplätze für den Lebenslauf – Chancengleichheit gibt es nicht.....	3
Die erste Runde im Stadion des Lebens und das Schicksal des Dauerläufers, der das Ziel nicht fand	6
Das Konstrukt der autonomen Psyche: Der Mensch denkt nur, dass er lenkt	9

KAPITEL 2

SAGE MIR, WIE DEINE ELTERN SIND, UND ICH SAGE DIR, WIE DU BIST	14
Segen und Fluch menschlicher Lernbegabung	14
Im Lernen ist der Lehrling Meister, das Kind Weltmeister	16
Niemand sagt uns, dass Elternsein eine Kunst ist, die es zu lernen gilt	17
Dabei ist es so leicht – es geht ganz spielerisch: durch Liebe und Vorbild.....	18
Kinder laden sich mit dem Ärger der Eltern auf wie ein Akku – oder: Die Hosentaschenbombe.....	19
Keine Identitätsfindung ohne taugliches Vorbild: Lieber nichts sein als so wie du!	20
Das Kind als Blitzableiter im Ehegewitter – oder: Das Floriansprinzip.....	20
Jede meiner heutigen Eigenschaften half mir als Kind zu überleben	21
Was Eltern mit Füßen treten, muss das Kind mit aller Kraft am Leben halten: seine Liebe zu den Eltern	22
Ich suche mir einen Partner, der mich unglücklich macht, oder einen, der mich langweilt.....	23

KAPITEL 3

SIND WIR DAS PURE PRODUKT DER VERSÄUMNISSE UNSERER ELTERN?.....	26
Schon mal was davon gehört? – 14 Bedürfnisse hat der Mensch.....	27
1. Willkommen sein, angenommen sein, dazugehören.....	33
2. Geborgenheit und Wärme.....	35
3. Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	39
4. Liebe erhalten – geliebt werden.....	42
5. Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuwendung.....	46
6. Empathie, Verständnis.....	48
7. Wertschätzung, Bewunderung, Lob	50
8. Selbst machen, Selbst können (Selbsteffizienz)	52
9. Selbstbestimmung, Freiraum	53
10. Grenzen gesetzt und Normen vermittelt bekommen	55
11. Gefördert werden, Gefordert werden.....	58
12. Idealisierung, Vorbild	59
13. Erotik, Intimität, Hingabe	61
14. Ein Gegenüber haben, eine Beziehung haben, Liebe geben wollen	65

Lebensgefahr! Gefährdung der psychischen Homöostase	67
Erstes Homöostasebedürfnis: ein unängstliches Vorbild haben	67
Zweites Homöostasebedürfnis: keinen beängstigenden bzw. bedrohlichen Elternteil (Vater oder Mutter) haben.....	68
Drittes Homöostasebedürfnis: keine bedrohliche Außenwelt haben.....	71
Viertes Homöostasebedürfnis: Aggressionsfreiheit – kein Familienmitglied haben, das sehr wütend macht	72
Fünftes Homöostasebedürfnis: zwei gleich starke Eltern haben	74
Sechstes Homöostasebedürfnis: Schuldfreiheit.....	74
Siebtens Homöostasebedürfnis: Mißbrauchsfreiheit.....	75
Schlußfolgerungen	77

KAPITEL 4

ANGST – SIE REGIERT DICH UND DEIN GANZES LEBEN, OHNE DASS DU ES WEISST	78
Die erste Angst: Existenzangst.....	81
Die zweite Angst: Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein	83
Die dritte Angst: Angst vor Kontrollverlust	86
Die vierte Angst: Angst vor Liebesverlust	88
Die fünfte Angst: Angst vor Gegenaggression	91
Die sechste Angst: Angst vor Hingabe	92

KAPITEL 5

JEDER HAT SEINE WUT IM BAUCH	95
Wut 1: Ich will vernichten (auslöschen, nicht-existent machen)	
Wut 2: Ich will Trennung – wie die Guillotine (weggehen, verlassen, allein lassen, wegschicken)	
Wut 3: a) Ich will explodieren: Kontrolle über die eigenen aggressiven Impulse weglassen (außer sich vor Wut geraten, rücksichtslos werden)	
b) Ich will dich quälen: Kontrolle auf aggressive Weise ausüben, so dass der andere völlig ausgeliefert ist (Sadismus)	
Wut 4: Ich will dir meine Liebe entziehen: Die Luft zum Atmen wegnehmen (Unmut, Ablehnung)	
Wut 5: Ich will dich hörig, abhängig machen (Missbrauch: Hingabe des anderen missbrauchen)	
Wut 6: Ich schlage zurück (Gegenaggression – den Angreifer angreifen – Rache).....	95

KAPITEL 6

SO ENTSTEHT PERSÖNLICHKEIT	101
Bin ich eine Persönlichkeit?	102
1. Selbstunsichere Persönlichkeit.....	106
2. Dependente Persönlichkeit	108
3. Zwanghafte Persönlichkeit.....	110
4. Passiv-aggressive Persönlichkeit	111
5. Histrionische Persönlichkeit.....	113
6. Schizoide Persönlichkeit	115
7. Narzisstische Persönlichkeit	116
8. Emotional instabile Persönlichkeit	118
Die versteckte Formel meiner Persönlichkeit	120
Die zukünftige Entwicklung der Persönlichkeit.....	121

KAPITEL 7

DIE ÜBERLEBENSREGEL – DER GEHEIME CODE MEINER PSYCHISCHEN HOMÖOSTASE ...	125
Homöostase: das Prinzip des Lebens.....	125
Lebensrettung durch meine Überlebensregel	130
Den Geheimcode entziffern: meine bisherige Überlebensregel entdecken	134

KAPITEL 8

ÜBERLEBEN DURCH PERSÖNLICHKEIT	138
Dein ist mein ganzes Herz, tritt es bitte nicht mit Füßen: Bildung der dependenten Überlebensregel	140
Scham statt Exhibition, Angst statt Wut: Bildung der selbstunsicheren Überlebensregel	142
Den Bock zum Gärtner machen, den Räuber zum Gendarmen: Bildung der zwanghaften Überlebensregel	144
Den Täter durch Verführung entlarven: Bildung der histrionischen Überlebensregel	146
Auf dem Dachfirst balancieren: Bildung der narzisstischen Überlebensregel	148
Ich beweise, dass ich so nicht überleben kann: Bildung der Überlebensregel der emotional instabilen Persönlichkeit	150

KAPITEL 9

VON VERBOTENEN GEFÜHLEN	152
Eine kleine Psychologie der Gefühle.....	153
Welche Gefühle hat der Mensch?	160
Mein Gefühl hat mich in der Hand! Wie geht das – Gefühle handhaben?	162
Welche verschiedenen Unmöglichkeiten des Umgangs mit Gefühlen gibt es?	165
Spontanes Handeln aus dem Gefühl heraus	166
Den Handlungsimpuls unterdrücken, aber das Gefühl voll dalassen	166
Volles Gefühl ohne Handlungsimpuls	166
Körperliche Gefühlsreaktionen ohne bewusste Gefühlswahrnehmung	166
Fühlen und Gegen-Handeln	165
Gegen-Fühlen.....	167
Nicht-Fühlen	167
Verstimmung	167
Symptombildung	170

KAPITEL 10

WOHIN ENTWICKELE ICH MICH BLOSS? BLICK IN DIE GLÄSERNE KUGEL.....	171
Leben ist Entwicklung – Stillstand ist Tod	171
Von der Mühsal des Treppensteigens: Stufen der menschlichen Entwicklung	174
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß: Wie und wohin entwickeln sich meine Beziehungen?	185
Mit offenem Mund und offener Hand: Stadium der Aufnahme und Einverleibung (Stufe 0) ...	188
In Liebe eins sein: die einverleibende Beziehungsgestaltung	190
Der Konflikt der einverleibenden Entwicklungsstufe	192
Förderung und Hemmung der Entwicklung von der einverleibenden zur impulsiven Stufe.....	193
Springen vor Freude und Stampfen vor Zorn: Stadium der Impulsivität (Stufe 1).....	196
Vom Glück der großen Geborgenheit: die impulsive Beziehungsgestaltung	201
Konflikt und Konfliktlösung auf der impulsiven Stufe.....	203

Symptombildungen der impulsiven Stufe.....	205
Die integrative Lösung auf der impulsiven Stufe	207
Die Verwandlung der Katze in einen Dompteur: Entwicklungshemmung und Entwicklungsförderung zum Verlassen der impulsiven Stufe.....	207
Alles im Griff: Stadium des souveränen Gleichgewichts (Stufe 2).....	208
Du meine süße Marionette: die souveräne Beziehungsgestaltung.....	212
Der Konflikt der souveränen Entwicklungsstufe, Symptome auf der souveränen Stufe.....	214
Der Weg von der Macht zur Liebe: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der souveränen zur zwischenmenschlichen Stufe.....	215
Wozu brauche ich mich, wenn ich mit dir ganz Beziehung bin?	
Stadium des zwischenmenschlichen Gleichgewichts (Stufe 3)	216
Ich liebe dich – und du mich? Die zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung.....	218
Der Konflikt der zwischenmenschlichen Entwicklungsstufe	220
Vom pochenden Herzen zum kühlen Kopf: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der zwischenmenschlichen zur institutionellen Stufe.....	222
Kein Spiel ohne Regeln: Stadium des institutionellen Gleichgewichts (Stufe 4).....	223
Ich habe dich in meinem Terminkalender vorgemerkt: die institutionelle Beziehungsgestaltung	225
Der Konflikt der institutionellen Entwicklungsstufe	226
Vom Gesetz zur Ethik: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der institutionellen zur überindividuellen Stufe	228
Überwindung des Individualismus: Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5).....	229
Aus Freiheit: ich und du – die überindividuelle Beziehungsgestaltung	232
Konfliktlösung der überindividuellen Entwicklungsstufe	233

KAPITEL 11

MEIN KÖRPER – VON HERZLICHEM UND SINNLICHEM	235
---	-----

KAPITEL 12

NO WAY OUT - ZWICKMÜHLEN, DILEMMAS UND KONFLIKTE	241
Ziehen Sie den Knoten doch noch fester zu! Welcher Konfliktlösungstyp sind Sie?	243
Vor der Lösung sei dringend gewarnt! Welchen Konflikt haben Sie?.....	244
Der Mensch erfindet das Wörtchen „und“- Integration als Entwicklungsaufgabe	248

KAPITEL 13

DER KRUG GEHT SO LANG ZUM BRUNNEN, BIS ER BRICHT – ODER: DIE KREATIVE SCHÖPFUNG DES SYMPTOMS.....	253
1. Pathogene Lebens- und Beziehungsgestaltung: Der Mensch ist seines Unglücks Schmied	253
2. Die symptomauslösende Situation: Die Sollbruchstelle meiner Lebenskonstruktion	254
3. Die Symptombildung: die Notbremse ziehen	258
4. Die Konsequenz des Symptoms – das Symptom aufrechterhaltende Bedingungen: Ohne Symptom wäre es nicht auszuhalten.....	262
Ein Fallbeispiel: voll Angst und Panik.....	262
Der Untertitel zum Film – eine affektiv-kognitive Entwicklungstheorie zur Erklärung psychischer und psychosomatischer Symptome	265

KAPITEL 14

SEXUALITÄT – TIERISCHES ODER MENSCHLICHES? LUST ODER QUAL? GEWEIHTES ODER SÜNDIGES?	270
--	-----

KAPITEL 15

LIEBE – DER BESTE KLEBSTOFF DER WELT	284
--	-----

KAPITEL 16

ABSCHIEDNEHMEN UND NEUBEGINN – DER LEBENSREIEN GEHT WEITER	289
Ein Lebensabschnitt geht zu Ende	289
Trauer und Trennungsschmerz	290
Darf Trauer nicht stattfinden? Lieber sterben als loslassen	292
Abschied vom Elternhaus – endlich bin ich die Alten los, endlich frei!	293
Abschied von meinen erwachsenen Kindern, die das Elternhaus verlassen	293
Abschied von Lebenszielen und Zukunftsträumen	296
Schmerz um den Verlust eines geliebten Menschen als erster Schritt des Trauerprozesses	297
Mein Sterben und mein Tod – Abschied von meinem Leben	298

KAPITEL 17

UND DIE MORAL VON DER GESCHICHT‘	300
Forderungen an die soziale Gemeinschaft und Gesellschaft	302
Forderungen an gegenwärtige und künftige Eltern	304
Empfehlungen für den einzelnen Menschen	306

KAPITEL 18

LAST NOT LEAST: 43 GEFÜHLE	307
Freude	307
Begeisterung	308
Glück	309
Übermut	310
Leidenschaft	311
Lust	312
Zufriedenheit	313
Stolz	314
Selbstvertrauen	315
Gelassenheit	316
Überlegenheit	316
Dankbarkeit	317
Vertrauen	318
Zuneigung, Liebe	318
Traurigkeit	320
Verzweiflung	321
Sehnsucht	322

Einsamkeit	322
Rührung	323
Leere, Langeweile	323
Enttäuschung	324
Beleidigt Sein	325
Mitgefühl	325
Angst, Furcht	326
Anspannung, Nervosität	326
Verlegenheit	327
Selbstunsicherheit	328
Unterlegenheit	329
Scham	329
Schuldgefühle	330
Reue	330
Sorge	332
Ekel	332
Ärger, Wut, Zorn	333
Missmut	334
Ungeduld	335
Widerwille, Trotz	336
Abneigung, Hass	337
Verachtung	338
Misstrauen	339
Neid	340
Eifersucht	341
Schreck	342

LITERATURVERZEICHNIS	343
-----------------------------------	------------

BEISPIELE PRAKTISCHER UMSETZUNG DER SELBSTENTWICKLUNG	346
1. Intensivwoche zur Selbstentwicklung	346
2. Intensivwoche: Begegnung mit meinem psychosomatischen Symptom	346
3. Intensivwoche: Emotionale Intelligenz für Führungskräfte	347
4. 10 x Selbsterfahrung am Wochenende	347
5. Einmalige Einzelgespräche	347
6. Information	347

NAMENSVERZEICHNIS	348
STICHWORTVERZEICHNIS	349