

# INHALTSVERZEICHNIS

## VORWORT

### KAPITEL 1

#### HEREINPAZIERT 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 Ehegitter – 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
Siebtes Homöostasebedürfnis: Mißbrauchsfreiheit.....	75
Schlußfolgerungen .....	77

## KAPITEL 4

<b>ANGST – SIE REGIERT DICH UND DEIN GANZES LEBEN, OHNE DASS DU ES WEISST.....</b>	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

<b>JEDER HAT SEINE WUT IM BAUCH.....</b>	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

<b>SO ENTSTEHT PERSÖNLICHKEIT.....</b>	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

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

## KAPITEL 8

<b>ÜBERLEBEN DURCH PERSÖNLICHKEIT</b> .....	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

<b>VON VERBOTENEN GEFÜHLEN</b> .....	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

<b>WOHIN ENTWICKLE ICH MICH BLOSS? BLICK IN DIE GLÄSERNE KUGEL</b> .....	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	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

<b>MEIN KÖRPER – VON HERZLICHEM UND SINNLICHEM.....</b>	235
---	-----

## KAPITEL 12

<b>NO WAY OUT - ZWICKMÜHLEN, DILEMMAS UND KONFLIKTE .....</b>	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

<b>DER KRUG GEHT SO LANG ZUM BRUNNEN, BIS ER BRICHT –</b>	
<b>ODER: DIE KREATIVE SCHÖPFUNG DES SYMPTOMS.....</b>	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

<b>SEXUALITÄT – TIERISCHES ODER MENSCHLICHES? LUST ODER QUAL?</b>	
<b>GEWEIHTES ODER SÜNDIGES? .....</b>	270

## KAPITEL 15

<b>LIEBE – DER BESTE KLEBSTOFF DER WELT .....</b>	284
---	-----

## KAPITEL 16

<b>ABSCHIEDNEHMEN UND NEUBEGINN – DER LEBENSREIGEN GEHT WEITER .....</b>	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

<b>UND DIE MORAL VON DER GESCHICHT“ .....</b>	300
Forderungen an die soziale Gemeinschaft und Gesellschaft.....	302
Forderungen an gegenwärtige und künftige Eltern .....	304
Empfehlungen für den einzelnen Menschen .....	306

## KAPITEL 18

<b>LAST NOT LEAST: 43 GEFÜHLE .....</b>	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
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>343</b>
<b>BEISPIELE PRAKТИSCHER UMSETZUNG DER SELBSTENTWICKLUNG .....</b>	<b>346</b>
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
<b>NAMENSVERZEICHNIS .....</b>	<b>348</b>
<b>STICHWORTVERZEICHNIS .....</b>	<b>349</b>