

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	7
<b>I. Teil Praxis der transpersonalen Psychologie:</b>	
<b>Das holotrope Atmen .....</b>	<b>11</b>
1. Mein persönlicher Weg .....	13
2. Entstehungsgeschichte .....	20
3. Standortbestimmung .....	24
4. Der holotrope Bewußtseinszustand .....	33
5. Das Erfahrungsseminar .....	39
Was passiert vor dem Seminar? .....	39
Vorbereitung der Teilnehmer .....	42
6. Die Atemsitzung .....	54
Der Einstieg .....	55
Exkurs: Das beschleunigte Atmen .....	61
Die Phase der Aufladung, der Entladung und des Durchbruchs .....	64
Exkurs: Prozessuale Körperarbeit .....	65
Die Phase der Entspannung und Integration .....	91
Exkurs: Das intuitive Malen .....	92
Die Beendigung der Sitzung .....	98
Exkurs: Die evokative Musik .....	98
7. Die Aufarbeitung .....	109
<b>II. Teil Konzepte der transpersonalen Psychologie .....</b>	<b>113</b>
1. Begriffsbestimmung .....	114
2. Ideengeschichte der transpersonalen Psychologie .....	123
3. Ich, Ego und Selbst .....	140
4. Das Bewußtsein .....	152
Eine erste Annäherung an das Bewußtsein .....	152
Das Unbewußte als Partner des Bewußtseins .....	166
Das Überbewußte – als innere Lichtung .....	174

Horizontale Transzendenz des Bewußtseins .....	175
Veränderte Wachbewußtseinszustände (VWB) .....	175
Die Schamanenreise und der schamanische	
Bewußtseinszustand .....	186
Spontane Formen erweiterten Bewußtseins .....	194
Zur Geschichte der Parapsychologie .....	213
Ergebnisse und Erfahrungen der Parapsychologie .....	225
Vertikale Transzendenz des Bewußtseins .....	246
Der spirituelle Weg .....	251
Das Verhältnis Meister-Schüler .....	255
Spirituelle Praxis .....	263
Spirituelle Krisen .....	292
Tiefungsebenen des Bewußtseins .....	309
<b>III. Teil Erfahrungsspektrum im holotropen Atmen .....</b>	<b>331</b>
1. Erkenntnistheoretische Grundposition: Die phäno-	
menologisch-hermeneutische Einstellung .....	336
2. Ein heuristisches Ordnungssystem .....	339
Eine vorläufige Ordnung der Erfahrungen .....	348
3. Persönliche Berichte .....	351
Personal-psychodynamische Erfahrungen .....	351
Präpersonale Erfahrungen .....	374
Transpersonale Erfahrungen .....	387
Spirituelle Erfahrungen .....	420
4. Allgemeines Ordnungsschema der Erfahrungen .....	433
<b>Bibliographie .....</b>	<b>437</b>
<b>Register .....</b>	<b>447</b>