

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
I. Teil Praxis der transpersonalen Psychologie:	
Das holotrope Atmen	11
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
II. Teil Konzepte der transpersonalen Psychologie	113
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 erweiterter 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
III. Teil Erfahrungsspektrum im holotropen Atmen	331
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
 Bibliographie	 437
Register	447