

Inhalt

Der Anfang	9
Danke!	12
Zu diesem Buch	13

Teil I: Umgang mit mir

1. Ich muss – Ich möchte	17
2. Erkenntnis als Voraussetzung für sinnvolles und zielgerichtetes Handeln	21
3. Psychopädie: Wenn Sie in Ihrem Leben etwas positiv verändern wollen ..	23
4. Der Quantensprung: Psychopädie nach Dr. Udo Derbolowsky®	24
5. Der Begriff Psychopädie	26
6. Die ethisch-philosophischen Grundlagen der Psychopädie	27
7. Warum unser psychopädisches Vorgehen so schnell und dauerhaft zum Erfolg führt	29
8. Zwei grundlegende Gleichnisse – der dreischalige Brunnen und die Waage	30
9. Wer kann etwas ändern oder warum denn ich?	32
10. Ein erfolgreiches Konfliktlösungsmodell	35
11. Der Ist-Zustand der seelischen Verfassung	38
12. Egoismus und das Gleichnis vom römischen Brunnen	42
13. Das Selbstgespräch	47
14. Der Mensch: ein Körper-Geist-Seele-Wesen	49
15. Heranlieben, eine wichtige Seelenübung	52
16. Die jungen Hunde	55
17. Die Zielorientierung oder der Weg zu Erfolg	58
18. Trotz oder der Wunsch nach Freiheit	61
19. Die Hirsche	64
20. Trösten und Liebe – un-bedingt	67
21. Das Recht auf Liebe von anderen	70
22. Müllers und Schulzes oder das Denken vom anderen her	72
23. Übertragung und Gegenübertragung	75
24. Die Einbeziehung des Religiösen in die Psychopädie	85
25. Konstruktive und organismische Bauweise: naturwissenschaftliches Vorgehen und psychopädische Betrachtungsweise	86
26. Von der Verantwortung oder: die Leihgabe	88

27.	Die Entstehung von Gehemmtheit oder: das Gleichnis von „Stuhl und Decke“	91
	„Stuhl und Decke“, erster Teil	91
	„Stuhl und Decke“, zweiter Teil	94
	Konsonanz der Affekte	94
	Futterneid	95
	„Stuhl und Decke“, dritter Teil: Folgen für die Träume	97
28.	Der Traum und das Wunder der Komplementarität	101
29.	Eine Möglichkeit zum Umgang mit eigenen Träumen	103
30.	Die Polarität männlich – weiblich: zum Unterschied der Geschlechter ..	105
31.	Gesunder und gestörter Umgang mit Aggression, oder: die Geschichte vom Gummibommelchen	109
32.	Ärger – eine seelische Energie	111
33.	Noch einmal, warum ich: die Geschichte vom Kaffeehaus	114
34.	Pneopädie – Arbeit mit Atem, Haltung und Stimme	117
35.	TrophoTraining	120
36.	Selbstversenkung	131
37.	Psychopädische Ich-Begegnung und Syngnomopädie	135

Teil II: Umgang mit anderen	139
1. Die Innere Vorbereitung	141
2. Die Wir- oder Gruppen-Bildung	144
3. Missverständnisse, gruppendynamisch betrachtet	148
4. Das aktive Zuhören und die Ich-Botschaft	151
5. Mitgefühl und Selbstmitleid	154
6. Der psychopädische Wortgebrauch	157
Vom richtigen Bitten	157
Vorwürfe	158
Versuchen	159
Sollen	159
7. Vorurteile	160
8. Gebet, Meditation	161
9. Der Mensch und seine Gesundheit	162
Die Balancen	163
Die Ganzheit	164
Ein ganzheitliches Dreieck	166
Gesundheit: eine Definition	168
Zusammenfassung	169

Anhang	171
Kleine Auswahl weiterführender Literatur	171
Die Private Akademie für Psychopädie PD AG – Erfahrung und Kompetenz .	172
Die Aktivitäten der Akademie	172
Mein eigenes Übungsprogramm	174