

Inhalt

Vorwort zur vollständig überarbeiteten 5. Auflage.....	7
Zu diesem Buch	9
Dank.....	11
Der Anfang	13
TEIL I: UMGANG MIT MIR SELBST	17
1. Ich muss – ich möchte.....	19
2. Erkenntnis als Voraussetzung für sinnvolles und zielgerichtetes Handeln ...	23
3. Psychopädie: Wenn Sie in Ihrem Leben etwas positiv verändern wollen	25
4. Der Quantensprung: Psychopädie nach Udo Derbolowsky.....	26
5. Der Begriff Psychopädie.....	29
6. Die ethisch-philosophischen Grundlagen der Psychopädie.....	30
7. Warum unser psychopädisches Vorgehen so schnell und dauerhaft zum Erfolg führt.....	32
8. Zwei grundlegende Gleichnisse – der dreischalige Brunnen und die Waage..	33
9. Wer kann etwas ändern, oder: Warum denn ich?	35
10. Ein erfolgreiches Konfliktlösungsmodell.....	38
11. Der Ist-Zustand der seelischen Verfassung	41
12. Egoismus und das Gleichnis vom römischen Brunnen	44
13. Das Selbstgespräch.....	50
14. Der Mensch: Ein Körper-Geist-Seele-Wesen	52
15. Heranlieben, eine wichtige Seelenübung	55
16. Die jungen Hunde	58
17. Die Zielorientierung oder der Weg zu Erfolg.....	61
18. Trotz oder der Wunsch nach Freiheit	65
19. Die Hirsche.....	68
20. Trösten und Liebe – un-bedingt.....	71
21. Das Recht auf Liebe von anderen.....	74
22. Müllers und Schulzes oder das Denken vom anderen her.....	76

23. Übertragung und Gegenübertragung	78
24. Die Einbeziehung des Religiösen in die Psychopädie	88
25. Konstruktive und organismische Bauweise: Naturwissenschaftliches Vorgehen und psychopädische Betrachtungsweise	89
26. Von der Verantwortung oder: Die Leihgabe	91
27. Die Entstehung von Gehemmtheit oder das Gleichnis von „Stuhl und Decke“	94
28. Der Traum und das Wunder der Komplementarität	104
29. Eine Möglichkeit zum Umgang mit eigenen Träumen	106
30. Die Polarität männlich – weiblich: Zum Unterschied der Geschlechter	108
31. Gesunder und gestörter Umgang mit Aggression oder die Geschichte vom Gummibommelchen	112
32. Ärger – eine seelische Energie	114
33. Noch einmal: Warum ich? – Die Geschichte vom Kaffeehaus	117
34. Die Rolle von Atem, Haltung und Stimme – Pneopädie	120
35. Stress: Hilfe durch TrophoTraining	123
36. Selbstversenkung	128
37. Psychopädische Ich-Begegnung und Syngnomopädie	131
TEIL II: UMGANG MIT ANDEREN	135
1. Die innere Vorbereitung	137
2. Die Wir- oder Gruppen-Bildung	140
3. Missverständnisse, gruppendifnamisch betrachtet	144
4. Das aktive Zuhören und die Ich-Botschaft	147
5. Mitgefühl und Selbstmitleid	150
6. Die bewusste Wortwahl	153
7. Vorurteile	156
8. Gebet, Meditation	157
9. Der Mensch und seine Gesundheit	158
Kleine Auswahl weiterführender Literatur	167
Die Akademie für Psychopädie – Erfahrung und Kompetenz	169