

Inhalt

Geleitwort	5
-------------------	----------

Vorwort zur 2. Auflage	13
-------------------------------	-----------

Einleitung und Vorbemerkungen	15
--------------------------------------	-----------

C. G. Jung – Leben und Wirken	16
Entwicklung der Jung'schen Tiefenpsychologie	18
Mein persönlicher Zugang	19

Teil I Die Konzepte der Analytischen Psychologie

1	Das Individuationskonzept	23
----------	----------------------------------	-----------

1.1	Was bedeutet Individuation?	23
1.1.1	»Erkenne dich selbst« und »Werde, der du bist«	24
1.1.2	»Werde ganz, der du bist«	25
1.2	Wie geschieht Individuation?	27
1.2.1	Der drängende schöpferische Impuls	27
1.2.2	Individuation als Bewusstseinsprozess	28
1.2.3	Differenzierung – Was ist das Besondere an mir?	29
1.2.4	Integration – Was gehört zu mir?	30
1.2.5	Beziehungsfähigkeit: Bezogen sein auf das Du	32
1.2.6	Entwicklungsaufgaben in einzelnen Lebensphasen mit unterschiedlichen Herausforderungen	32

2	Die Konzepte vom Aufbau der Psyche	34
----------	---	-----------

2.1	Das kollektive Bewusstsein	38
2.2	Das Ich-Bewusstsein	39
2.2.1	Die Persona	42

2.3	Das Unbewusste	42
2.3.1	Das persönliche Unbewusste	43
2.3.2	Das kollektive Unbewusste	46
2.4	Das Selbst	49
3	Libido – die treibende Kraft in uns	51
3.1	Was bedeutet Libido?	51
3.2	Die Gegensatzstruktur der Psyche	53
3.3	Die Bewegungen der psychischen Energie	56
3.3.1	Kausalität und Finalität	56
3.3.2	Progression und Regression als gerichtete Bewegung	57
3.3.3	Die Pendelbewegung – Enantiodromie	61
3.3.4	Extraversion und Introversion	62
3.4	Selbstregulierung der Psyche	63
3.4.1	Der Mechanismus der Kompensation	64
3.4.2	Die Prinzipien Äquivalenz und Entropie	66
3.4.3	Verlagerungen, Umwandlungen und Projektion der Libido	69
3.4.4	Signale aus dem Selbst	74
4	Symbolpsychologie	75
4.1	Was ist (bedeutet) ein Symbol?	75
4.2	Symboltheorie der Analytischen Psychologie	77
4.2.1	Der energetische Charakter des Symbols	78
4.2.2	Der Archetypus spricht Symbolsprache	80
4.2.3	Körpersymptome symbolisch verstehen	82
4.3	Symbole verstehen und nutzbar machen	83
4.3.1	Wie sich die Bedeutung der Symbole erkennen lässt	84
4.3.2	Der therapeutische Umgang mit Symbolen	88
4.3.3	Die symbolische Einstellung und ihre Gefahren	89
4.4	Symbol und Selbst	90
	Beispiele für Symbole des Selbst	91

5	Mit den Methoden der Jung'schen Tiefenpsychologie dem Inneren begegnen	94
5.1	Spezifische Methoden der Tiefenpsychologie	
	C. G. Jungs	95
5.1.1	Traumarbeit	96
5.1.2	Aktive Imagination	97
5.1.3	Unbewusstes Malen	98
5.1.4	Sandspiel	99
5.2	Anwendung der Konzepte der Analytischen Psychotherapie	100
5.2.1	Analytische Einzeltherapie mit Erwachsenen	101
5.2.2	Analytische Einzeltherapie mit Kindern und Jugendlichen	101
5.2.3	Gruppentherapie oder Selbsterfahrungsgruppen	102
5.2.4	Vermittlung der Inhalte und Konzepte an Interessierte	102
5.3	Therapeutische Methodik	103
5.3.1	Ich-Grundfunktionsarbeit in der analytischen Therapie	103
5.3.2	Durcharbeiten der Komplexinhalte des persönlichen Unbewussten	104
5.3.3	Erkennen der archetypischen Dimension der Themen	105
5.3.4	Für Signale aus dem Selbst offen sein und sie beachten	105
5.4	Seelische Heilung oder Reifung und Sinnfindung?	105

Teil II Die Anwendung in der Praxis

6	Was geschieht auf meinem Individuationsweg?	111
	Drang nach Entwicklung	112
	Besonders sein	112
	Auf dem Weg zu sich mit dem Du	114
	Wie kann ich erkannte Potentiale in mein Leben integrieren?	115

7 Acht Fragen auf dem Weg der Selbstverwirklichung 117

Frage 1: Wer bin ich?	117
Wie sehe ich meine Ich-Person?	117
Wie orientiere ich mich mit meinen Funktionen?	118
Welche Persona-Aspekte zeige ich meiner Umwelt?	120
Wie sieht es mit meinem Ich-Selbstwert aus?	123
Frage 2: Was verberge ich?	125
Was ist in meinem Schattenkomplex enthalten?	125
Gibt es ungelebte Lebensimpulse?	129
Wie gehe ich mit meinen Schattenimpulsen um?	130
Wie stehe ich zum kollektiven Schatten?	132
Frage 3: Was habe ich gelernt?	133
Wie werden meine persönlichen Komplexe wirksam?	134
Wie gehe ich mit meinen Kompleximpulsen um?	135
Was weiß ich über die archetypischen Kernelemente meiner Komplexe?	136
Frage 4: Wie kann ich mich archetypisch erweitern?	138
Erkenne ich die Wirkung der Archetypen?	138
Wie reagiere ich auf archetypische Symbolik?	141
Ist der archetypische Blickwinkel eine Weisheitsquelle für mich?	143
Frage 5: Was treibt mich an?	144
Nehme ich meine inneren Gegensätze an?	145
Wie lebe ich meine Extraversion, wie meine Introversion?	147
Wie bewusst erlebe und erspüre ich meine Progression und Regression?	148
Frage 6: Wie reguliert sich meine Psyche?	150
Weiß ich um mein Energiepotential?	150
Wie funktionieren meine Kompensationsmechanismen?	151
Kann ich mich in meinen Projektionen erkennen?	152
Gelingt mir die Umwandlung meiner Energien?	152
Frage 7: Wie gestaltet sich mein Weg zum Lebenssinn?	153
Habe ich erkannt, dass Lebenssinn eine ganz subjektive Bewertung ist?	153
Suche ich aktiv nach meinem Lebenssinn?	155
Wie gestaltet sich Sinnfindung auf dem Weg durch meine Lebensphasen?	155
Frage 8: Wie gelangt mein Ich zum Selbst?	157
Wie kann ich ganz persönlich Selbsterfahrung erleben?	157

Ob ich Selbst-Erfahrung als Gotteserfahrung erfahren kann?	160
Gelingt es mir, meinen Erkenntnissen zu vertrauen?	160

Literatur	162
------------------	------------

Zitierte Quellen	162
Literatur von C. G. Jung	163
Literatur zu Leben und Werk C. G. Jungs	163
Ausgewählte Fachliteratur zur Analytischen Psychologie	164
Ausgewählte Literatur zu den Methoden	164
Weblinks zur Analytischen Psychologie	165

Stichwortverzeichnis	167
-----------------------------	------------
