

# INHALT

## **Prolog 11**

*Wenn das Herz erwacht*

## **TEIL I**

### **VON DER HERRSCHAFT DES BAUCHES BIS ZUR AKTIVIERUNG DES HERZENS**

#### **Der Bauch:**

##### **Eine Nusschale im weiten Meer 31**

*Was ist der Bauch? – Der ambivalente Doppelkopf:  
Ja und Nein gleichzeitig – Das bunte Treiben der Nuss-  
schale – Nützlich, wenn er ein Gegenüber hat*

#### **Der Kopf:**

##### **Von den Schwächen des Denkens 48**

*Wie der Kopf tickt – Der schwache Kopf als nützliche Antithe-  
se zum Bauch – Von echten und scheinbaren Kopfmenschen*

#### **Das Herz:**

##### **Der König und seine Berater 69**

*Das Scheitern der Psychoanalyse – Das Herz ist die  
Synthese – Wenn der schwache König überrannt wird*

## **Der Hydra den Kopf abschlagen 6**

*Die Hydra in uns – Was schon die frühen Analytiker sahen – Die Heuchelei – Narzissmus ist kein Schicksal – Der Selbstbetrug, der ins Böse kippt – Ist unser Narzissmus heilbar?*

## **TEIL II**

### **DIE FÜNF DIMENSIONEN DES HERZENS 113**

#### **Der Wille:**

#### **Wie wir zur Freiheit gelangen**

*Die genetisch determinierte Unfreiheit – Die Arbeit am eigenen Charakter – Drei Haltungen des Herzens – Die Krise reißt den gehetzten Menschen aus dem Trott*

#### **Nenn mir Deine Werte**

#### **und ich sag Dir, wer Du wirst 141**

*Vom Wert der Werte – Wie wir Werte erkennen – Jeder hat ein individuelles Werteprofil – Von Opportunismus und Pseudowerten – Pseudowerte im narzisstischen Herzen – Die Perversion der Werte – Die hundert gängigsten Werte*

## **Das Gewissen:**

### **Bedienungsanleitung für eine Alarmanlage 184**

*Die innere Alarmanlage, die uns schützt – Gesunde und ungesunde Schuldgefühle – Fünf Arten, wie man auf Schuldgefühle reagieren kann – Schuldverdrängung*

## **Von der freien**

### **und unfreien Herzenshaltung 200**

*Die Pfade ins freie Glück und ins unfreie Unglück – Der Ausgangspunkt des Kampfes – Incontinentia: fruchtbares Scheitern – Continentia: der mühsame Zwischenstopp – Am Ziel: das Leben lebenswert machen – Innere Harmonie*

## **Das innere Heiligtum:**

### **Die Weisheit des Herzens 224**

*Der Eintritt und was ihn verhindert – Die Sicht auf das Höhere – Die Kunst des Ankommens – Formen der Selbsttranszendenz – Die Weisheit des Herzens*

## **Epilog**

### **Herzlichkeit in einer unbarmherzigen Zeit 257**