

# Inhalt

Einleitung .....	15
------------------	----

## I. ACHTSAMKEITSINFORMIERTE INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE

Vorbemerkung .....	21
1 Achtsame Diagnostik der psychischen Störungen .....	24
2 Frühe Kindheitserfahrungen und die Entwicklung von Psychopathologie .....	33
3 Maladaptive Schemata .....	39
4 Narratives Selbst und psychische Störungen .....	45
Soziale Angststörung .....	47
Zwangsstörung .....	49
Depressive Störung .....	51
Posttraumatische Belastungsstörung .....	53
Persönlichkeitsstörungen .....	55
Anorexia nervosa .....	58
Alkoholabhängigkeit .....	60
Zusammenfassung .....	61
5 Universelle Lösungsmittel gegen psychische Probleme .....	63

## II. DAS VERLETZTE SELBST

Vorbemerkung .....	69
6 Das verlorene Selbst .....	74
7 Das verlassene Selbst .....	82
8 Das minderwertige Selbst .....	89
9 Das aufgeblähte Selbst .....	97

<b>10 Heilung des verletzten Selbst</b> .....	106
Ich-Zustände .....	106
Abwehrmechanismen .....	107
Kernschmerz und Gedächtnisrekonsolidierung .....	107
Kernüberzeugungen .....	109

### **III. DAS AUTHENTISCHE SELBST**

<b>Vorbemerkung</b> .....	117
<b>11 Der achtsame Erwachsene</b> .....	121
<b>12 Das Drama-Dreieck und wie man herauskommt</b> .....	128
Spiele .....	128
Das Drama-Dreieck .....	130
Das Problem mit der Verantwortung .....	131
Wie befreit man sich aus dem Drama-Dreieck? .....	132
<b>13 Erwachsene Verantwortung und ihre Grenzen</b> .....	136
<b>14 Selbstmitgefühl und der schützende Ärger</b> .....	145
<b>15 Mut zur Trennung und Mut zur Nähe</b> .....	151
Beziehungsangst und Beziehungsvermeidung .....	151
Das narrative Selbst bei unsicherer Bindung .....	154
Maladaptive Strategien zur Emotionsregulation .....	155
Heilendes Teilen von Emotionen und Bedürfnissen .....	157
<b>16 Meditation, Psychedelika und ihre Fallstricke</b> .....	160

### **IV. DAS TRANSZENDENTE SELBST**

<b>Vorbemerkung</b> .....	171
<b>17 Nonduales Bewusstsein</b> .....	175
<b>18 Integration von transpersonalen Erfahrungen</b> .....	183
Mitgefühl .....	188
Verständnis .....	189
Entschlossenheit .....	191

<b>19</b>	<b>Achtsamer Zombie, spiritueller Narzisst und erleuchteter Realitätsflüchtling</b>	<b>193</b>
	Achtsamer Zombie	194
	Spiritueller Narzisst	195
	Erleuchteter Realitätsflüchtling	197
<b>20</b>	<b>Meister der zwei Welten</b>	<b>201</b>
	Schlussfolgerungen	206
	Literatur	209