

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

10 Heilung des verletzten Selbst	106
Ich-Zustände	106
Abwehrmechanismen	107
Kernschmerz und Gedächtnisrekonsolidierung	107
Kernüberzeugungen	109

III. DAS AUTHENTISCHE SELBST

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

IV. DAS TRANSZENDENTE SELBST

Vorbemerkung	171
17 Nonduale Bewusstsein	175
18 Integration von transpersonalen Erfahrungen	183
Mitgefühl	188
Verständnis	189
Entschlossenheit	191

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