

Inhalt

Geleitwort von Dr. T. Seifert	9
<hr/>	
Einleitung und Vorbemerkungen	11
<hr/>	
C. G. Jung – Leben und Wirken	12
Entwicklung der Jung'schen Tiefenpsychologie	14
Mein persönlicher Zugang	15
Teil I Die Konzepte der Analytischen Psychologie	17
<hr/>	
1 Das Individuationskonzept	19
<hr/>	
1.1 Was bedeutet Individuation?	19
1.1.1 »Erkenne dich selbst« und »Werde, der du bist«	20
1.1.2 »Werde ganz, der du bist«	21
1.2 Wie geschieht Individuation?	23
1.2.1 Der drängende schöpferische Impuls	23
1.2.2 Individuation als Bewusstseinsprozess	24
1.2.3 Differenzierung – Was ist das Besondere an mir?	25
1.2.4 Integration – Was gehört zu mir?	26
1.2.5 Beziehungsfähigkeit: Bezogen sein auf das Du	27
1.2.6 Entwicklungsaufgaben in einzelnen Lebensphasen mit unterschiedlichen Herausforderungen	28
2 Die Konzepte vom Aufbau der Psyche	30
<hr/>	
2.1 Das kollektive Bewusstsein	34
2.2 Das Ich-Bewusstsein	35
2.2.1 Die Persona	37
2.3 Das Unbewusste	38
2.3.1 Das persönliche Unbewusste	38
2.3.2 Das kollektive Unbewusste	42
2.4 Das Selbst	45

3	Libido – die treibende Kraft in uns	47
<hr/>		
3.1	Was bedeutet Libido?	47
3.2	Die Gegensatzstruktur der Psyche	48
3.3	Die Bewegungen der psychischen Energie	51
3.3.1	Kausalität und Finalität	51
3.3.2	Progression und Regression als gerichtete Bewegung	53
3.3.3	Die Pendelbewegung – Enantiodromie	56
3.3.4	Extraversion und Introversion	57
3.4	Selbstregulierung der Psyche	58
3.4.1	Der Mechanismus der Kompensation	59
3.4.2	Die Prinzipien Äquivalenz und Entropie	61
3.4.3	Verlagerungen, Umwandlungen und Projektion der Libido	63
3.4.4	Signale aus dem Selbst	69
4	Symbolpsychologie	70
<hr/>		
4.1	Was ist (bedeutet) ein Symbol?	70
4.2	Symboltheorie der Analytischen Psychologie	72
4.2.1	Der energetische Charakter des Symbols	73
4.2.2	Der Archetypus spricht Symbolsprache	75
4.2.3	Körpersymptome symbolisch verstehen	76
4.3	Symbole verstehen und nutzbar machen	77
4.3.1	Wie sich die Bedeutung der Symbole erkennen lässt	79
4.3.2	Der therapeutische Umgang mit Symbolen	83
4.3.3	Die symbolische Einstellung und ihre Gefahren	83
4.4	Symbol und Selbst	85
5	Mit den Methoden der Jung'schen Tiefenpsychologie dem Inneren begegnen	88
<hr/>		
5.1	Spezifische Methoden der Tiefenpsychologie C. G. Jungs	89
5.1.1	Traumarbeit	90
5.1.2	Aktive Imagination	91
5.1.3	Unbewusstes Malen	92
5.1.4	Sandspiel	93
5.2	Anwendung der Konzepte der Analytischen Psychotherapie	94
5.2.1	Analytische Einzeltherapie mit Erwachsenen	94

5.2.2	Analytische Einzeltherapie mit Kindern und Jugendlichen	95
5.2.3	Gruppentherapie oder Selbsterfahrungsgruppen	96
5.2.4	Vermittlung der Inhalte und Konzepte an Interessierte	96
5.3	Therapeutische Methodik	97
5.3.1	Ich-Grundfunktionsarbeit in der analytischen Therapie	97
5.3.2	Durcharbeiten der Komplexinhalte des persönlichen Unbewussten	98
5.3.3	Erkennen der archetypischen Dimension der Themen	98
5.3.4	Für Signale aus dem Selbst offen sein und sie beachten	99
5.4	Seelische Heilung oder Reifung und Sinnfindung?	99
Teil II Die Anwendung in der Praxis		103
<hr/>		
6	Was geschieht auf meinem Individuationsweg?	105
<hr/>		
	Drang nach Entwicklung	105
	Besonders sein	106
	Auf dem Weg zu sich mit dem Du	107
	Wie kann ich erkannte Potentiale in mein Leben integrieren?	109
7	Acht Fragen auf dem Weg der Selbstverwirklichung	111
<hr/>		
	Frage 1: Wer bin ich?	111
	Wie sehe ich meine Ich-Person?	111
	Wie orientiere ich mich mit meinen Funktionen?	112
	Welche Persona-Aspekte zeige ich meiner Umwelt?	114
	Wie sieht es mit meinem Ich-Selbstwert aus?	117
	Frage 2: Was verberge ich?	118
	Was ist in meinem Schattenkomplex enthalten?	119
	Gibt es ungelebte Lebensimpulse?	122
	Wie gehe ich mit meinen Schattenimpulsen um?	124
	Wie stehe ich zum kollektiven Schatten?	125
	Frage 3: Was habe ich gelernt?	126
	Wie werden meine persönlichen Komplexe wirksam?	128
	Wie gehe ich mit meinen Kompleximpulsen um?	128
	Was weiß ich über die archetypischen Kernelemente meiner Komplexe?	130

Frage 4: Wie kann ich mich archetypisch erweitern?	131
Erkenne ich die Wirkung der Archetypen?	132
Wie reagiere ich auf archetypische Symbolik?	134
Ist der archetypische Blickwinkel eine Weisheitsquelle für mich?	136
Frage 5: Was treibt mich an?	137
Nehme ich meine inneren Gegensätze an?	138
Wie lebe ich meine Extraversion, wie meine Introversion?	140
Wie bewusst erlebe und erspüre ich meine Progression und Regression?	141
Frage 6: Wie reguliert sich meine Psyche?	143
Weiß ich um mein Energiepotential?	143
Wie funktionieren meine Kompensationsmechanismen?	144
Kann ich mich in meinen Projektionen erkennen?	145
Gelingt mir die Umwandlung meiner Energien?	145
Frage 7: Wie gestaltet sich mein Weg zum Lebenssinn?	146
Habe ich erkannt, dass Lebenssinn eine ganz subjektive Bewertung ist?	146
Suche ich aktiv nach meinem Lebenssinn?	148
Wie gestaltet sich Sinnfindung auf dem Weg durch meine Lebensphasen?	148
Frage 8: Wie gelangt mein Ich zum Selbst?	150
Wie kann ich ganz persönlich Selbsterfahrung erleben?	150
Ob ich Selbst-Erfahrung als Gottese Erfahrung erfahren kann?	153
Gelingt es mir, meinen Erkenntnissen zu vertrauen?	153
Literatur	155
<hr/>	
Zitierte Quellen	155
Literatur von C. G. Jung	156
Literatur zu Leben und Werk C. G. Jungs	156
Ausgewählte Literatur zu den Methoden	156
Weblinks zur Analytischen Psychologie	157
Stichwortverzeichnis	159
<hr/>	