

# Inhalt

Einleitung .....	7
Seelische Krisen sind menschlich .....	13
Krisenbewältigung und Therapie .....	19
Ebene der Laienpsychologie .....	20
Ebene der Biochemie, der Psychiatrie und der Psychopharmakologie .....	25
Ebene des Denkens und der Kognitiven Verhaltenstherapie .....	31
Ebene des Unbewussten, der Psychoanalyse und der Tiefenpsychologie .....	35
Ebene der Gefühle, des inneren Erlebens und der Humanistischen Psychologie .....	39
Die Not des inneren Kindes erkennen und heilen .....	45
Internalisierte Homophobie .....	54
Peter, Ben, Richard und Stefan .....	71
Armut an wahren Gefühlen .....	93
Konstruktive Wut und Trauer .....	105
Wahres Selbst .....	119
Eigenständige Spiritualität .....	127
Spiritualität jenseits von institutionalisierter Religion und verklärter Esoterik .....	128
Spiritualität jenseits von säkularisierten Göttern ....	135

Spiritualität im Einklang mit Quantenphysik und geistiger Evolution .....	139
Schwule Spiritualität .....	146
Literatur .....	153