

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