

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
<i>Der Teufel mit den drei goldenen Haaren</i> . . . . .	12
Einleitung . . . . .	19

## 1. Teil

<b>Glückskind und König oder wie Glück verloren geht</b> . . . . .	21
Das Kind mit der Glückshaut . . . . .	21
Der Verkauf des Glückskindes . . . . .	24
Der König mit dem bösen Herzen oder das Realitätsprinzip . . . . .	25
Die Müllersleute oder das geschenkte Glück . . . . .	30
Die Räuber oder die innere Anarchie und das Recht auf Glück . . . . .	33
Der König, den man täuschte, oder die Lektionen des Lebens . . . . .	36

## 2. Teil

<b>Auf dem Weg zur Hölle oder drei Prüfungen</b> . . . . .	39
Die Logik des Leids . . . . .	39
Drei Geheimnisse – die jeder kennen sollte . . . . .	40
»Ich weiß alles« . . . . .	40
<i>Der Brunnen, aus dem kein Wein mehr quillt</i> . . . . .	41
<i>Der Baum, der keine goldenen Äpfel mehr trägt</i> . . . . .	42
<i>Der Fährmann, der endlos hin- und herfahren muss</i> . . . . .	44
Die Großmutter des Teufels und das Verdrängte . . . . .	47
Der Teufel als innere Instanz . . . . .	51

Die <i>Kröte</i> oder was die Stimmung blockiert . . . . .	55
Die <i>Maus</i> oder was die Antriebe blockiert . . . . .	60
Der Fährmann oder die Sünden des Lebens . . . . .	65
<b>3. Teil</b>	
<b>Der Weg zurück oder</b>	
<b>die Befreiung von Blockaden . . . . .</b>	<b>71</b>
Das Dilemma des Fährmanns . . . . .	71
Die Suche nach der <i>Maus</i> und wie man sie tötet . . . . .	74
<i>Phobien</i> . . . . .	75
<i>Erwartungsängste</i> . . . . .	76
<i>Soziale Ängste</i> . . . . .	80
<i>Das Lebensskript oder der persönliche Mythos</i> . . . . .	85
Die Suche nach der <i>Kröte</i> . . . . .	87
<i>Die Kröte entdecken – Beispiele aus der Psychotherapie</i> . . . . .	87
<i>Das Dramadreieck</i> . . . . .	103
<i>Die Familien-Perspektive</i> . . . . .	107
<i>Das gespaltene Elternbild</i> . . . . .	113
<i>Verwöhnung</i> . . . . .	124
Die <i>Kröte</i> töten heißt trauern . . . . .	129
Frieden mit den Eltern . . . . .	133
<b>4. Teil</b>	
<b>Die <i>Kröte</i> im Alltag . . . . .</b>	<b>135</b>
Selbstabwertung, ein beliebtes Spiel . . . . .	135
Die Frage nach dem Sinn . . . . .	138
<i>Visionen können bei der Lösung der Sinnfrage helfen</i> . . . . .	141
Vom Umgang mit Leid . . . . .	141
Vom Umgang mit dem Tod . . . . .	146
<i>Selbstliebe</i> . . . . .	148

<b>5. Teil</b>	
<b>Die Antwort der Mystiker</b>	153
Transpersonale Entwicklung	153
Der innere Zeuge	156
Der König, der sich selbst bestraft	162
<b>Schlussbemerkung</b>	164
<b>Anhang</b>	166
Wann ist Therapie angezeigt	
und warum scheitern Therapien?	166
Angsterkrankungen	168
<i>Panikerkrankung</i>	169
<i>Phobie</i>	170
<i>Generalisierte Angststörung</i>	170
<i>Therapeutische Hilfe bei Angststörungen</i>	171
Depressive Störungen	173
Wie Gefühle entstehen	174
<i>Der intelligente Umgang mit Gefühlen</i>	177
Anmerkungen	181
Literaturempfehlungen	182
Bibliografie	183