

Inhalt

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

1. Teil

Glückskind und König oder wie Glück verloren geht

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

Auf dem Weg zur Hölle oder drei Prüfungen

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 Süchte des Lebens	65

3. Teil

Der Weg zurück oder

die Befreiung von Blockaden	71
--	-----------

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 Dramadreiseck</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

4. Teil

Die <i>Kröte</i> im Alltag	135
---	------------

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
Selbstliebe	148

5. Teil

Die Antwort der Mystiker 153

Transpersonale Entwicklung 153

Der innere Zeuge 156

Der König, der sich selbst bestraft 162

Schlussbemerkung 164

Anhang 166

Wann ist Therapie angezeigt
und warum scheitern Therapien? 166

Angsterkrankungen 168

Panikerkrankung 169

Phobie 170

Generalisierte Angststörung 170

Therapeutische Hilfe bei Angststörungen 171

Depressive Störungen 173

Wie Gefühle entstehen 174

Der intelligente Umgang mit Gefühlen 177

Anmerkungen 181

Literaturempfehlungen 182

Bibliografie 183