

Inhalt

Vorwort	9
Ausgangslage	15
Wie werde ich <i>Ich</i> ?	22
<i>Ziel ohne Beruf?</i>	25
Die Erkennungsmerkmale des Ich-bin- <i>Ich</i>	26
<i>Freiheit – nicht Frechheit</i>	31
Aha, das bin ich!	33
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die überarbeitete Juristin</i>	34
Die Motivation, sich zu entwickeln	37
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die sensible Frau Ilse F.</i>	42
Ändern – aber wie?	43
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Fehlendes Interesse in der Ehe</i>	45
Die Mechanik der Psyche	48
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Lilli K. wurde bedrängt</i>	51
<i>Die Bedeutung für den Alltag</i>	52
<i>Bin ich etwa schlecht?</i>	55
Der Seele Ausdruck verleihen	62
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Der »Außenseiter« Marcel M.</i>	63
Der Verstand entscheidet	67
Der Verstand als Sicherheitsfaktor	69
Wie werde ich nicht <i>Ich</i> ?	72
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Wie geht es dir wirklich?</i>	75
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: »Woher kommt die Angst?«, fragt Brigitte C.</i>	77
Das Gefühl entscheidet	81
Gefühl als Risikofaktor	82
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Andrea S. wird von ihrer Mutter kritisiert</i>	84

Das Leben als Wunschkonzert	87
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die gemobbte Sekretärin</i>	
Sandra R.	88
Über den Umgang mit Geld	90
Über den Umgang mit Liebe	92
Entscheidungshilfe Mensch	96
Entscheidungshilfe Wissen	98
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Mutter will entscheiden</i>	98
Worauf kann ich stolz sein?	101
Entscheidungshilfe Eltern	102
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Mutter und Tochter</i>	104
Das Leben im Spiegel	106
Entscheidungshilfe Biologie – Embodiment	108
<i>Gefühle erkennen</i>	112
Entscheidungshilfe Glaube	115
Der Wert von Gefühlen	121
Der Beginn der Erfüllung der Grundbedürfnisse	123
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Freizeit, PC und Musik</i>	126
Wieso kann ich nicht denken, was ich fühle? – Oder umgekehrt	128
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Ein junges Liebespaar</i>	129
Entscheidungsbremsen	133
Schuld	133
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die Scheidung einer Frau</i>	134
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die Ehekrise</i>	136
Was habe ich verdient?	139
Sexualität – Macht – Sinn	141
Das Ich im richtigen Körper	147
<i>Wie kann man sich akzeptieren?</i>	148
Sexualität und Macht	150
Sex macht Sinn – Aber verliebe dich nicht in mich	153
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die amputierte junge Frau</i>	154

Sich selbst treu bleiben	159
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Eine alternative Familie</i>	159
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die Vegetarierin</i>	162
Das Problem der Sachlichkeit	163
Nicht krank machen lassen	165
Erkennungsmerkmale für die richtige Entscheidung	169
<i>Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die Entscheidung für eine Arbeit</i> ..	170
Dürfen – Können – Wollen	173
Das muss so sein	175
Das darf ich sein	177
Das kann ich sein	179
Herz oder Kopf?	183
Die Konstruktion der eigenen Realität	186
Wie werde ich nun <i>Ich</i> ?	188