

# INHALT

## VORWORT | 13

### EINLEITUNG

Die erste Geschichte: *Der Schüler* | 19

## 1 | DER UNBEWUSSTE LEBENSPLAN: VIER LEBENSGESCHICHTEN | 29

### Erste Begegnungen: Bauelemente des Lebensplans | 32

Matthias: »Ich habe schon so viel  
in meinem Leben verloren« | 32

Gerda: »Manchmal frage ich mich,  
ob ich depressiv bin« | 36

Christoph: »Dann würde ich eines Tages  
vor Einsamkeit sterben« | 40

Barbara: »Ich kann das meiner Mama  
nicht antun« | 48

Der Lebensplan – kurz und knapp | 55

**Kindheit und Jugend:  
der Lebensplan als Überlebensstrategie | 57**

Gerda: »Ich war sehr zuvorkommend und lieb« | 57

Matthias: »Ich habe solche Angst gehabt,  
dass meine Schwester auch stirbt« | 60

Christoph: »Es gab ständig Streit  
zwischen den Eltern« | 63

Barbara: »Diese Wochenenden  
waren eine Katastrophe« | 66

Gemeinsamkeiten: Ausgangsbedingungen  
und frühe Brüche | 70

Die zweite Geschichte: *Das verzauberte Tal* | 74

**Junges Erwachsenenalter:  
Der Lebensplan wird aktiv | 85**

Gerda: »Für mich ist die Welt  
zusammengebrochen« | 85

Matthias: »Die große Liebe war das nicht« | 87

Christoph: »So wie immer:  
Ich bin wütend geworden« | 89

**Die mittleren Jahre: Der Lebensplan in Aktion –  
wie das Skript uns von uns selbst entfernt | 93**

Gerda: »Glücklich bin ich dabei nicht geworden« | 93

Matthias: »Es hätte ein Neuanfang  
werden sollen« | 95

Christoph: »Ich bin nicht mehr der Herr  
in meinem eigenen Leben« | 97

**Die späten Jahre:  
Der Lebensplan geht seiner Vollendung entgegen | 101**

Gerda: »Ich habe gemerkt,  
dass ich keinem Mann mehr trauen kann« | 101

Die dritte Geschichte: *Im Turm des Zauberers* | 104

**Scham und Freude:  
die Triebfedern des Lebensplans | 114**

Christoph: »Halten Sie mir nur vor Augen,  
dass ich ein Versager bin« | 116

**Das Gefängnis des destruktiven Lebensplans:  
der Skript-Quader | 128**

Barbara: »Ich war furchtbar zornig auf mich« | 129

## **2 | WEITERENTWICKLUNG: WIE DER LEBENSPLAN VERÄNDERT WERDEN KANN | 137**

**Wie der Lebensplan uns wieder  
zu uns zurückführt | 140**

**Mein Leben: Erfolge und Niederlagen,  
Hoffnungen und Enttäuschungen | 147**

**Scham erkennen, verstehen und bewältigen | 155**

**Das Lebensplan-Gefängnis verlassen | 169**

**Den Roman meines Lebens umschreiben:  
der Beziehungsraum | 179**

Die vierte Geschichte: *Im Palast der Geschichten* | 214

## **3 | VOM UNBEWUSSTEN ZUM BEWUSSTEN LEBENSPLAN: AKTIVES GESTALTEN STATT AUSLIEFERUNG AN DIE »MACHT DES SCHICKSALS« | 227**

Die fünfte Geschichte: *Die Antilope und das Licht* | 232

### **ANHANG | 240**

**Übungen  
zu persönlichem Wachstum | 240**

Übung 1: Mein Leben als Theaterstück | 241

Übung 2: Ich erinnere mich | 248

Übung 3: Mein Leben als Bild | 249

Übung 4: Meine Scham kennenlernen | 250

Übung 5: Ich finde meine Schutzfigur | 252

Übung 6: Meine Scham bewältigen | 253

Übung 7: Mein Lebensplan-Quader | 257

Übung 8: Aus dem Lebensplan-Quader aussteigen | 263

Übung 9: Den Beziehungsraum öffnen | 266

**ANMERKUNGEN | 269**