

Inhalt

Vorwort von Anna Trökes	9
Einführung	13
Teil I Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation (MAP):	
Grundhaltung und Orientierung	17
Prolog	19
Die Wissenschaft vom Sein	23
Drei-Farben-Weiß: Das Erscheinen von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation	43
Eine holistische Perspektive	61
Vom Yogasutra zur Psychopathologie: Eine yogapsychologische Brücke	73
Depression	77
Ängste	87
Teil II Integrative Yogapsychologie:	
Das Absolute und das Konkrete	97
What You Gonna Say to the Real Me?	99
<i>Kleshas</i> in der Entwicklungspsychologie	103

Grundmuster der Charakteranalyse: Klesha-Reaktion auf Verletzungen in verschiedenen Entwicklungsstufen	113
Ein Mann Besatzung	133
Wir sind einander: Yoga und Beziehung	137
Folgen von Avidya: Eine yogapsychologische Perspektive zum Verständnis sexualisierter Gewalt im Yoga-Umfeld	161
<i>Purushartha</i>	171
Auf der anderen Seite	195
Die Alte Gestalt: <i>Samskara</i> – das Blockademodell der Yogapsychologie	199
Der andere Flügel: <i>Pratipaksha Bhavana</i>	211
Die neue Gestalt: Unterstützende <i>Samskaras</i> – das Ressourcenmodell der Yogapsychologie	217
Ressourcing: Die Quelle finden	225
Das Herz ist das Selbst	237
Herz-Geist-Yoga	249
Das Chakrenmodell in der Yogapsychologie: Alltag als Transformationsprozess	253
<i>Svabhava und Svadharma</i> : In den Eigenfarben des Selbst	269
<i>Kaivalya</i> : Verbundene Freiheit	273
<i>Jyotismati</i>	277

Teil III Die Praxis der integrativen Yogapsychologie	281
MAP: Die Karten zur Selbst-Orientierung	283
Die Alte Gestalt: Das Auffinden biografischer Gefühle	293
Die Neue Gestalt: Das Auffinden der Ressourcen-Gefühle	301
<i>Bhavana</i> -Meditation	313
Das innere Kind und die Alte Gestalt	331
Embodiment: Die Verkörperung der Neuen Gestalt	335
Die fünf Fragen: Aufbruch in die Freiheit	343
Yoga entlang der fünf Fragen	351
Pulsation zwischen den Ressourcen	357
Epilog	361

Anhang

Verzeichnis der Übungen	364
Dank	365
Literaturverzeichnis	367
Glossar	371
Über den Autor	381