

1 Einführung ins Thema – Zeiten des Übergangs	1
1.1 Begriff der Zeit des Übergangs	1
1.1.1 Geplatzte Truthahn-Illusion und Definition der Krise	4
1.1.2 Ablauf einer Krise: Fünf Phasen	7
1.1.3 Exkurs: Konkrete Anwendung des Phasenmodells auf die Coronakrise	8
1.2 Allgemeine individuelle Schwierigkeiten und Folgen in Zeiten von Übergängen und Krisen	13
1.2.1 Kontrollverlust	13
1.2.2 Veränderung des bisherigen Rollen- und Selbstbildes	15
1.2.3 Veränderung von Werten und Weltbildern	16
1.2.4 Emotionale Achterbahn	17
1.3 Emotionen und Körperreaktionen in Zeiten von Übergängen und Krisen	18
1.3.1 Grundbegriff der Angst	18
1.3.2 Wechselwirkung von Emotionen, Gefühlen, Verhalten und Körperreaktionen	22
1.3.3 Körperliche Folgen der Angst als Stressreaktion	26
2 Ebene der Bewusstheit	29
2.1 Typologie der Angst	29
2.1.1 Sozialer Typ	31
2.1.2 Erkenntnistyp	32

XVI Inhaltsverzeichnis

2.1.3	Ordnungsstrukturtyp	33
2.1.4	Beispiele von Wertekonflikten unter den Persönlichkeitstypen	33
2.2	Typenspezifische Lern- und Entwicklungsfelder	39
2.2.1	Das Lernfeld des sozialen Typs	40
2.2.2	Das Lernfeld des Erkenntnistyps	41
2.2.3	Das Lernfeld des Ordnungsstrukturtyps	42
2.2.4	Abschließende Bemerkungen zum Wertemodell	44
2.3	Die Identität in Zeiten des Übergangs erhalten	44
2.3.1	Strategien des sozialen Typs in Zeiten des Übergangs	45
2.3.2	Strategien des Erkenntnistyps in Zeiten des Übergangs	48
2.3.3	Strategien des Ordnungsstrukturtyps in Zeiten des Übergangs	50
3	Übergang von der Bewusstheit zum Bewusstsein	53
3.1	Bewusstheit erlangt, Angst besiegt? Selbsterfahrung im Stilleexperiment	54
3.2	Chancen in Zeiten des Übergangs: Die Natur des Egos erkennen	56
3.2.1	Das Wesen des Egos und die Neuropsychologie	58
3.2.2	Wertewandel	69
3.2.3	Veränderung von Rollen- und Selbstbildern	72
3.2.4	Schattenarbeit	75
3.3	Spiritualität und Quantenphysik in Theorie und Praxis	86
3.3.1	Theoretischer Exkurs: Definition Spiritualität und theoretische Grundlagen aus der Quantenphysik	87
3.3.2	Die Aufstellungsarbeit als Beispiel für die Anwendung intuitiven Wissens. Das Erfahrbar-machen der Verbundenheit mit dem Quantenfeld. Eine weitere Methode zur Schattenarbeit	97
3.3.3	Anwendungsbeispiel einer Aufstellung: „Wenn beim Zumuten der Mut fehlt“	104
4	Ebene des Bewusstseins durch Achtsamkeitsmeditation erfahren	111
4.1	Einführung in Achtsamkeit und Meditation	111
4.2	Meditation im Sinne von Achtsamkeitsübungen als Mittel zur Stressreduktion und zum Erhöhen des Wohlbefindens	116

Inhaltsverzeichnis XVII

4.3	Wege zum Selbst durch Meditation – eine weitere Methode der Schattenarbeit	118
4.3.1	Meditieren ist Praxis	120
4.3.2	„Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können“ (Dispenza)	126
4.3.3	Was geschieht mit dem Gehirn und den Zellen durch die Meditation?	129
4.3.4	Weiterführende Bemerkungen zur Achtsamkeitspraxis	133
4.4	Substanz ist Teilchen gewordene Information: Veränderte Weltanschauung und Massenmeditationen als Chance globaler (Corona-)Krisenbewältigung	134
5	„Typenspezifisch“ Bewusstsein schaffen – Weiterführende Arbeit am stabilen Selbst	139
5.1	Auf dem Weg zum stabilen Selbst: Überwinden der typenspezifischen Weltbilder	139
5.1.1	Bewusstsein und sozialer Typ: Überwindung des Selbstbildes „Zugehörigkeit“	140
5.1.2	Bewusstsein und Erkenntnistyp: Überwindung des Selbstbildes „Lernen“	146
5.1.3	Bewusstsein und Ordnungsstrukturtyp: Überwinden des Selbstbildes „Position“	152
5.1.4	Ein stabiles Selbst in unterschiedlichen Hüllen?	157
5.2	Abschließende Bemerkungen	158
Anhang		163
Literatur		175