

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	21
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	39
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 Sünden des Lebens	65

3. Teil

Der Weg zurück oder die Befreiung von Blockaden

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 Dramadreieck</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 *Kröte* im Alltag

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	182
Quellennachweis	184