

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
<i>Der Teufel mit den drei goldenen Haaren</i> . . . . .	12
Einleitung . . . . .	19

## 1. Teil

<b>Glückskind und König oder wie Glück verloren geht</b> . . . . .	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

<b>Auf dem Weg zur Hölle oder drei Prüfungen</b> . . . . .	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 Süchte des Lebens . . . . .	65

### 3. Teil

#### Der Weg zurück oder

die Befreiung von Blockaden . . . . .	71
---------------------------------------	----

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 gesplante Elternbild</i> . . . . .	113
<i>Verwöhnung</i> . . . . .	124
Die <i>Kröte</i> töten heißt trauern . . . . .	129
Frieden mit den Eltern . . . . .	133

### 4. Teil

Die <i>Kröte</i> im Alltag . . . . .	135
--------------------------------------	-----

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**

<b>Die Antwort der Mystiker</b> . . . . .	153
---	-----

Transpersonale Entwicklung . . . . .	153
--------------------------------------	-----

Der innere Zeuge . . . . .	156
----------------------------	-----

Der König, der sich selbst bestraft . . . . .	162
---	-----

<b>Schlussbemerkung</b> . . . . .	164
-----------------------------------	-----

<b>Anhang</b> . . . . .	166
-------------------------	-----

Wann ist Therapie angezeigt und warum scheitern Therapien? . . . . .	166
---	-----

Angsterkrankungen . . . . .	168
-----------------------------	-----

<i>Panikerkrankung</i> . . . . .	169
----------------------------------	-----

<i>Phobie</i> . . . . .	170
-------------------------	-----

<i>Generalisierte Angststörung</i> . . . . .	170
--	-----

<i>Therapeutische Hilfe bei Angststörungen</i> . . . . .	171
--	-----

Depressive Störungen . . . . .	173
--------------------------------	-----

Wie Gefühle entstehen . . . . .	174
---------------------------------	-----

<i>Der intelligente Umgang mit Gefühlen</i> . . . . .	177
---	-----

Anmerkungen . . . . .	181
-----------------------	-----

Literaturempfehlungen . . . . .	182
---------------------------------	-----

Bibliografie . . . . .	182
------------------------	-----

Quellennachweis . . . . .	184
---------------------------	-----