

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Eine Einführung in Ihr Oberstübchen	21
Natürlich sind Sie ein autonomer Mensch.....	23
Haben Sie diesen Innenraum gar nicht?	24
Der Schlag war übereilt.....	25
Akzeptieren Sie das neue Grundgesetz?	26
Neue Definition der Depression	27
So ist die gesunde Reaktion	30
§1 und §2 des Grundgesetzes.....	31
Schauen Sie sich jetzt in Ihrem Innenraum um:	32
Sie sind im Raum des Wollens	33
Ihr Ich hat einen Begleiter	34
Plakate mit Inschriften.....	35
Der Begriff der Depression.....	36
Frage: Haben Sie irgendwelche Wünsche?	37
Vorsätze	39
Seien Sie ein Seiltänzer!	42
Vorsätze sind was für die anderen?	44
Protest: Gesetze gibt es schon genug!	45
Beispiele für falsches Denken.....	47
Wollen Sie eine Raupe sein, die nur am Boden kriechen kann?	48

Ich kann das nicht!	49
Eine heitere Gelassenheit.....	50
Man kann auch wütend werden	51
Richtig oder falsch?.....	52
Wenn Sie depressiv sind	53
Wo liegen Sie falsch?	54
Bauen Sie einen Turm!.....	56
 Depression	57
Der Fall Heinz.....	60
Das Problem des schlechten Schülers.....	62
Das individuelle Lerntempo	63
Kleingruppenunterricht	64
Lernkontrolle.....	65
Das Ende des Projektes	67
Jetzt ist die Zeit für die falsche Entscheidung	69
Die Zusage	70
Gekränkt sein.....	72
 Der Fall Toulouse-Lautrec.....	75
Suzanne Valadon	77
Der Heiratsantrag	78
Toulouse blieb allein.....	80
Ein abruptes Nein	81
Das Nebenich verteidigt seinen Platz	83
Spürt das Nebenich Reue?.....	84
Ihre eigene Verfassung	86
Paradoxe Intentionen.....	87
Das Nebenich	91
 Depression – Geheimnis der Depression	93
Ansprache an einen Depressiven	96
Das therapeutische Gespräch.....	97
Das Nebenich hat Ihnen gegenüber keine Chance!	100

Vier Meditationsformeln.....	103
Die erste und wichtigste Formel	106
Die zweite Formel: Konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Augenblick	108
Die dritte Formel: Ertragen Sie die Einsamkeit!.....	109
Die vierte Formel: keine Willensfreiheit!.....	111
Bewusstsein vom eigenen Bewusstsein entwickeln.....	112
Sieben Stufen	113
Herrschaft über die eigene Depression.....	115
Zum Begriff des Nebenichs	117
Titanic-Katastrophe – Versagen des Kapitäns	120
Abwendung einer Katastrophe	127
Zurück zur Titanic	131
Reale Welt, Medienwelt und Bewusstsein	133
Medienrealität	133
Metakognition und Nebenich.....	134
Von der Antike bis heute, Enttarnung des Nebenichs... 137	
Antike.....	139
Monotheismus	141
Neuzeit.....	142
Das Experiment	143
Die Kausalität.....	144
Das Bewusstsein macht die Welt.....	145
Die Machbarkeit.....	147
Das Ichbewusstsein	148
Die Ära des Wissens vom Ichbewusstsein	149
Das Nebenich	151
Depression: Das Nebenich	153
Der Untergang der Titanic als Parabel.....	162
Index	165