
Dr. med. Christa Keding

Das Tiefgangprinzip

Einfacher zum Wesentlichen

Die Webseite zum Tiefgangprinzip
www.das-tiefgangprinzip.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Druck: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin
Coverdesign, Layout & Satz: Lukas Beckmann

© 2020 Thurm Wissenschaftsverlag
Dr. Uwe Manschwetus, Am Dorfplatz 34, 21335 Lüneburg
www.thurm-verlag.de
ISBN: 978-3-945216-29-3

Das Tiefgangprinzip – einfacher zum Wesentlichen

Schatzsuche statt Sackgasse.....1

Falsche Frage!?
Geburtshilfe
Plädoyer für Selbstbesinnung
Webfehler der Evolution?
Dem Leben auf den Grund gehen
Wie kommt man denn auf sowas?

Wo wollen wir hin?.....27

Sehnsucht nach Sinn
Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit
Sehnsucht nach Freiheit und Selbstbestimmung
„Herzkrankheiten“...
... und ihre Heilung

Vom Denkvermögen zur Denk-Kultur.....41

Wer denkt denn da?
Die Vielfalt des Denkens
Plädoyer für den Geist
Böser Verstand, gute Gefühle?
Platz für kluges Denken!
Den Kopf freimachen
Gedanken vertagen
Zu Ende denken
Trojaner entlarven
Lob des Zweifels
Ein Beispiel
Von der Pflicht zur Kür
Denken steht nicht für sich allein

Dem Fühlen auf der Spur.....81

Verdrängen oder ausleben?
Lebenswegweiser: Psyche oder Seele?
Gefühlsdschungel im Überblick...
... und die konkrete Wegbeschreibung:
Emotionen
Stimmungen, Befinden
Die Wiederentdeckung des Fühlens
Aus der Selbstumkreisung zur Selbstfürsorge
Kontakt im Abstand
Der Tanz von Denken und Fühlen
Der Seelenkompass
Spüren: einer Spur nachgehen
Intuition: einem Impuls nachgeben
Seelenstimme: sich führen lassen

Das Ich wird am Du – Kommunikation und Resonanz.....126

Werden durch Worte
Geburtshilfe zur Selbstwahrnehmung
Gesprächsgefährten werden
Interesse
Resonanzfähigkeit
Resonanz-Impulse
Zurechtrucken
Übereinstimmung...
... und die Erweiterung des Blickwinkels
Und wieder: Das Geflecht der vier Grundfähigkeiten

Sich aufmachen – Veränderungsbereitschaft.....	165
Einsicht – ein Schritt zur Besserung?	
Immer die Gefühle...	
Bereitschaft oder Einverständnis?	
Was – wo – wie lange?	
Und noch einmal: Die Zeit...	
Handeln in der Zeit – das Übliche	
Handeln – in „Gegenwartskreisen“	
Der Treibstoff positiver Gefühle	
Kraftbilder für die Zukunft	
Seelenbild oder Einbildung?	
Zugkraft Hoffnung	
Triebkraft Freude	
Und wieder: die Sehnsuchtsziele.....	205
Sehnsucht nach Sinn: Fundament und Leitstern	
Sehnsucht nach Freiheit: innen oder außen?	
Sehnsucht nach Liebe: das Ziel der Reise?	
Evolutionsziel Liebe?	
Anhang I Anregungen zur „Zeitschöpfung“.....	237
Anhang II Anmerkungen zu Redewendungen.....	245
Anhang III Auf einen Blick.....	247

Wann immer du feststellst, dass du
auf der Seite der Mehrheit bist,
wird es Zeit, innezuhalten und
nachzudenken.

(Mark Twain)

In der Mitte liegt die Wahrheit? –
Keineswegs. Nur in der Tiefe.

(Arthur Schnitzler)