

# INHALT

VORWORT .....	8
EINLEITUNG .....	10
Echokammer Praxis .....	13
Die große Erweiterung .....	15
LösUS fällt die Treppe hinauf .....	15
Paula und meine innere Wahrheit .....	16

## TEIL 1: UNBEWUSSTE SCHULD UND SELBSTVERGEBUNG

### KAPITEL 1 –

WAS IST UNBEWUSSTE SCHULD? .....	20
Was wird allgemein unter Schuld verstanden? .....	20
Die vier Arten von Schuld .....	22
»Entweder-oder« und »Sowohl-als-auch« .....	25
Wie kommt es zur Unbewussten Schuld? .....	27
Unbewusste Schuld kann wie eine Lähmung wirken .....	32
Unbewusste Schuld schon in jungen Jahren? .....	32
Fazit .....	34

### KAPITEL 2 – DIE AUSWIRKUNGEN

UNBEWUSSTER SCHULD .....	36
Die innere Wirkung von Unbewusster Schuld .....	36
Die Macht des Unbewussten .....	58
Die äußere Wirkung von Unbewusster Schuld .....	68

### KAPITEL 3 – DIE LÖSUS-TECHNIK

UND DIE LÖSUS-THERAPIE .....	76
LösUS-Technik für Selbstanwender und Practitioner .....	76
Das Geheimnis der Eismwürfel .....	79
Wozu diese Unterscheidung? .....	83
Die LösUS-Therapie für den LösUS-Practitioner .....	94
Die Evolution der Unbewussten Schuld .....	109

### KAPITEL 4 – GEFÜHLE UND EMOTIONEN ...

114	Zwischen Friederspitz und Frieder .....	114
	Gefühle und Emotionen – Leben und Überleben .....	119

Gefühle sind Da-Sein – Emotionen sind Weg-Sein .....	121
»Lebensenergie-Konserven« und der Konserven-Burn-out .....	123
Hölle ist kein Ort, Hölle ist ein Zustand .....	124
Emotion – e movere .....	125
Nicht mittendrin, stattdessen voll vorbei .....	125
Emotionen sind immer »meine« .....	126
Das große Glück .....	127
Das milde Trainingslager .....	128
Emotionen – überforderte Kinder des Moments .....	130
Eine heilsame Stunde in der Wüste .....	132
Ein Gedankenexperiment: Das heilende Paradox der Präsenz .....	134
Schenke dich! .....	138
<b>KAPITEL 5 – SELBSTVERGEBUNG .....</b>	<b>140</b>
Die Entdeckung der Selbstvergebung – Große Klamm Spitze .....	140
Selbstvergebung – um mehr geht es nicht .....	148
Selbstvergebung – um mehr geht es wirklich nicht .....	152
Die Integration der Selbstvergebung in LösUS .....	157
<b>KAPITEL 6 – SYMBIOSE UND LösUS .....</b>	<b>160</b>
Das Glitzern des Walchensees .....	160
Symbiose in der Natur .....	164
Symbiose beim Menschen .....	165
Symbiose beim Kind .....	165
Symbiose beim Erwachsenen .....	166
Schön, wenn es so gewesen wäre .....	166
LösUS und die Symbiose .....	168
Autonomie versus Symbiose .....	170
Die Beziehunginsel .....	171
Die Lösung der Symbiose .....	172
Symbiose lässt sich nicht ohne Selbstvergebung heilen .....	173
Der ungewollte »Missbrauch« in symbiotischen Beziehungen .....	174
Autonomie und Abgrenzung .....	174
Verletzung der Selbsttreue, Selbstentfremdung und Hass .....	176

Symbiose und Achtung .....	178
Der Verfall der Selbstwirksamkeit .....	178

## TEIL 2: BEISPIELE AUS DER PRAXIS

<b>KAPITEL 7 – FALLBEISPIELE</b>	
<b>ZUR LösUS-TECHNIK .....</b>	<b>182</b>

<b>KAPITEL 8 – FALLBEISPIELE</b>	
<b>ZUR LösUS-THERAPIE .....</b>	<b>204</b>

## TEIL 3: SO BEFREIEN SIE SICH SELBST

<b>KAPITEL 9 – WENN NICHT SIE,</b>	
<b>WER DANN? .....</b>	<b>254</b>
Mahnung und Ermutigung .....	254
Verantwortung ist Verantwortung ist Verantwortung ...	257
Der Umgang mit Emotionen .....	258
Übung 1: Goldenes Fotoalbum .....	262
Übung 2: Abheben mit dem Schmetterling .....	266
Übung 3: Abheben ohne Schmetterling .....	268
Übung 4: Graues Fotoalbum .....	275
Übung 5: Fliege mit den Geiern! .....	279
Übung 6: Absturz ohne Geier! .....	280
Die Anwendung der LösUS-Technik .....	282
Übung 7: Goldenes Fotoalbum der Unbewussten Schuld ...	298
Übung 8: Graues Fotoalbum der Unbewussten Schuld ...	300
Übung 9: Schwarzes Fotoalbum der Unbewussten Schuld ...	303
Die Anwendung der Selbstvergebung .....	308
Übung 10: Selbstvergebung .....	309

<b>SCHLUSSWORT – DAS »WIR«</b>	
<b>DER UNBEWUSSTEN SCHULD .....</b>	<b>312</b>
Die Gruppe Einzelner und die Gruppeneinheit .....	313

<b>DANKE / ENDNOTEN .....</b>	<b>316</b>
<b>REGISTER .....</b>	<b>317</b>