

## INHALT

### Prolog

II

## TEIL I. VON DER HERRSCHAFT DES BAUCHES BIS ZUR AKTIVIERUNG DES HERZENS

### Der Bauch:

#### **Eine Nusschale im weiten Meer**

*Was ist der Bauch? – Der ambivalente Doppelkopf: Ja und  
Nein gleichzeitig – Das bunte Treiben der Nusschale –  
Nützlich, wenn er ein Gegenüber hat*

31

### Der Kopf:

#### **Von den Schwächen des Denkens**

*Wie der Kopf tickt – Der schwache Kopf als nützliche  
Antithese zum Bauch – Von echten und scheinbaren  
Kopfmenschen*

48

### Das Herz:

#### **Der König und seine Berater**

*Das Scheitern der Psychoanalyse – Das Herz ist die  
Synthese – Wenn der schwache König überrannt wird*

69

### **Der Hydra den Kopf abschlagen**

*Die Hydra in uns – Was schon die frühen Analytiker sahen*

*– Die Heuchelei – Narzissmus ist kein Schicksal –*

*Der Selbstbetrug, der ins Böse kippt –*

*Ist unser Narzissmus heilbar?*

**86**

## **TEIL II. DIE FÜNF DIMENSIONEN DES HERZENS**

### **Der Wille:**

#### **Wie wir zur Freiheit gelangen**

*Die genetisch determinierte Unfreiheit – Die Arbeit am*

*eigenen Charakter – Drei Haltungen des Herzens – Die*

*Krise reißt den gehetzten Menschen aus dem Trott*

**113**

### **Nenn mir Deine Werte und ich sag Dir, wer Du wirst**

*Vom Wert der Werte – Die 100 gängigsten Werte – Wie*

*wir Werte erkennen – Jeder hat ein individuelles*

*Werteprofil – Von Opportunismus und Pseudowerten –*

*Pseudowerte im narzisstischen Herzen –*

*Die Perversion der Werte*

**141**

**Das Gewissen:  
Bedienungsanleitung einer Alarmanlage**

*Die innere Alarmanlage, die uns schützt – Gesunde und ungesunde Schuldgefühle – Fünf Arten, wie man auf Schuldgefühle reagieren kann – Schuldverdrängung*

**184**

**Von der freien  
und unfreien Herzenshaltung**

*Die Pfade ins freie Glück und ins unfreie Unglück – Der Ausgangspunkt des Kampfes – Incontinentia: fruchtbares Scheitern – Continentia: der mühsame Zwischenstopp – Am Ziel: das Leben lebenswert machen – Innere Harmonie*

**200**

**Das innere Heiligtum:  
Die Weisheit des Herzens**

*Der Eintritt und was ihn verhindert – Die Sicht auf das Höhere – Die Kunst des Ankommens – Formen der Selbsttranszendenz – Die Weisheit des Herzens*

**224**

**Epilog**

**257**