

INHALT

Prolog 11

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

**Der Bauch:
Eine Nussschale im weiten Meer**
Was ist der Bauch? – Der ambivalente Doppelkopf: Ja und
Nein gleichzeitig – Das bunte Treiben der Nussschale –
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:
fruchtbare 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