

# Inhalt

Zu diesem Buch . . . . .	9
I. Einleitung: Vom Sinn des Lebens . . . . .	13
II. Irrwege der Selbsterfahrung . . . . .	23
1. Der große Schwindel . . . . .	23
2. Triviales Gerede und schlechte Gesellschaft . . . . .	34
3. Der Irrtum eines Lebens ohne Anstrengung und Leiden . . . . .	39
4. Die Angst, als autoritär zu gelten, und das Ideal, spontanen Impulsen zu folgen . . . . .	42
III. Wege der Selbsterfahrung: Einige Vorschläge . . . . .	47
1. „Eines wollen“ . . . . .	47
2. Wach sein . . . . .	50
3. Gewahrwerden . . . . .	54
4. Sich konzentrieren . . . . .	63
5. Meditieren . . . . .	69
IV. Die Selbst-Analyse als Weg der Selbsterfahrung . . . . .	75
1. Psychoanalyse und Selbsterfahrung . . . . .	75
a) Die Bedeutung der Psychoanalyse als Weg der Selbsterfahrung . . . . .	75

b) Die Begrenztheit der Psychoanalyse als Weg der Selbsterfahrung . . . . .	78
c) Die transtherapeutische Psychoanalyse als Weg der Selbsterfahrung . . . . .	85
2. Die transtherapeutische Psychoanalyse als Einübung in die Selbstanalyse . . . . .	88
3. Methoden der Selbstanalyse . . . . .	93
4. Praktische Hinweise zur Selbstanalyse . . . . .	103
<b>V. Gründe für die Entwicklung der Orientierung am Haben . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>VI. Zweierlei Haben . . . . .</b>	<b>127</b>
1. Funktionales und nicht-funktionales Eigentum	127
2. Seinsorientiertes und besitzorientiertes Haben	135
3. Die psychologische Bedeutung der zwei Arten des Habens . . . . .	139
4. Beispiele nicht-funktionalen Habens . . . . .	145
a) Der Geizhals . . . . .	145
b) Das Haben anderer Menschen . . . . .	148
c) Konsumieren . . . . .	149
<b>VII. Erfahrungen auf dem Weg vom Haben zum Sein . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>Nachwort (Rainer Funk) . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>Personen- und Sachregister . . . . .</b>	<b>169</b>