

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. Gewährwerden	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
	7

b) Die Begrenztheit der Psychoanalyse als Weg der Selbsterfahrung	78
c) Die transtherapeutische Psychoanalyse als Weg der Selbsterfahrung	85
2. Die transtherapeutische Psychoanalyse als Ein- übung in die Selbstanalyse	88
3. Methoden der Selbstanalyse	93
4. Praktische Hinweise zur Selbstanalyse	103
 V. Gründe für die Entwicklung der Orientierung am Haben	 115
 VI. Zweierlei Haben	 127
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
 VII. Erfahrungen auf dem Weg vom Haben zum Sein	 153
 Nachwort (Rainer Funk)	 159
 Literatur	 165
 Personen- und Sachregister	 169