

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Leseanleitung	2

- Kapitel 1 -

Hereinspaziert in die Arena des Lebens - der Eintritt ist frei.

Bezahlen mußt Du noch früh und viel genug!	3
Die Verteilung der Startplätze für den Lebenslauf - Chancengleichheit gibt es nicht	3
Die erste Runde im Stadion des Lebens und das Schicksal des Dauerläufers, der das Ziel nicht fand	6
Das Konstrukt der autonomen Psyche: Der Mensch denkt nur, daß er lenkt	8

- Kapitel 2 -

Sage mir, wie Deine Eltern sind, und ich sage Dir, wie Du bist	14
Segen und Fluch menschlicher Lernbegabung	14
Im Lernen ist der Lehrling Meister, das Kind Weltmeister	15
Niemand sagt uns, daß Elternsein eine Kunst ist, die es zu lernen gilt	16
Dabei ist es so leicht - es geht ganz spielerisch: durch Liebe und Vorbild	17
Kinder laden sich mit dem Ärger der Eltern auf wie ein Akku.	
Oder: Die Hosentaschenbombe	18
Keine Identitätsfindung ohne taugliches Vorbild: Lieber nichts sein als so wie Du!	18
Das Kind als Blitzableiter im Ehegewitter oder: Das Floriansprinzip	19
Jede meiner heutigen Eigenschaften half mir als Kind zu überleben	19
Was Eltern mit Füßen treten, muß das Kind mit aller Kraft am Leben halten: seine Liebe zu den Eltern	20
Ich suche mir einen Partner, der mich unglücklich macht oder einen, der mich langweilt	21

- Kapitel 3 -

Sind wir das pure Produkt der Versäumnisse unserer Eltern?	24
Schon mal was davon gehört? - 14 Bedürfnisse hat der Mensch	24
1. Willkommen sein, angenommen sein, dazugehören	31
2. Geborgenheit und Wärme	32
3. Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	36
4. Liebe erhalten - geliebt werden	38
5. Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuwendung	41
6. Empathie, Verständnis	42
7. Wertschätzung, Bewunderung, Lob	44
8. Selbstmachen, Selbstkönnen (Selbsteffizienz)	46
9. Selbstbestimmung, Freiraum	47
10. Grenzen gesetzt und Normen vermittelt bekommen	49
11. Gefördert werden, Gefordert werden	51
12. Idealisierung, Vorbild	52
13. Erotik, Intimität, Hingabe	53
14. Ein Gegenüber haben, eine Beziehung haben, Liebe geben wollen	56

Lebensgefahr! Gefährdung der psychischen Homöostase.....	58
Erstes Homöostasebedürfnis: Ein unängstliches Vorbild haben	58
Zweites Homöostasebedürfnis: Keinen bedrohlichen Elternteil (Vater oder Mutter) haben	60
Drittes Homöostasebedürfnis: Keine bedrohliche Außenwelt haben	61
Viertes Homöostasebedürfnis: Aggressionsfreiheit -kein Familienmitglied haben, das wütend macht.....	62
Fünftes Homöostasebedürfnis: Zwei gleich starke Eltern haben	64
Sechstes Homöostasebedürfnis : Schuldfreiheit	64
Siebtes Homöostasebedürfnis : Mißbrauchsfreiheit	65
Schlußfolgerungen	66

- Kapitel 4 -

Angst - sie regiert Dich und Dein ganzes Leben, ohne daß Du es weißt	68
Die erste Angst: Existenzangst	71
Die zweite Angst: Trennungsangst, Angst vor dem Alleinsein	72
Die dritte Angst: Angst vor Kontrollverlust	75
Die vierte Angst: Angst vor Liebesverlust.....	76
Die fünfte Angst: Angst vor Gegenaggression	78
Die sechste Angst: Angst vor Hingabe	79

- Kapitel 5 -

Jeder hat seine Wut im Bauch	82
Wut 1: Ich will vernichten (auslöschen, nicht-existent machen).	82
Wut 2: Ich will Trennung - wie die Guillotine(weggehen, verlassen, allein lassen, wegschließen).	82
Wut 3: a) Ich will explodieren: Kontrolle über die eigenen aggressiven Impulse weglassen (außer sich vor Wut geraten, rücksichtslos werden),	82
b) Ich will dich quälen: Kontrolle auf aggressive Weise ausüben, so daß der andere völlig ausgeliefert ist (Sadismus).	82
Wut 4: Ich will dir meine Liebe entziehen: Die Luft zum Atmen wegnehmen (Unmut,Ablehnung).	82
Wut 5: Ich will dich hörig, abhängig machen (Mißbrauch: Hingabe des andern mißbrauchen).....	82
Wut 6: Ich schlage zurück (Gegenaggression - den Angreifer angreifen - Rache).	82

- Kapitel 6 -

So entsteht Persönlichkeit	87
Bin ich eine Persönlichkeit?	88
1. Selbstunsichere Persönlichkeit	91
2. Dependente Persönlichkeit	92
3. Zwanghafte Persönlichkeit	94
4. Passiv-aggressive Persönlichkeit	95
5. Histrionische Persönlichkeit	96
6. Schizoide Persönlichkeit	98
7. Narzißtische Persönlichkeit	99
8. Emotional instabile Persönlichkeit	100
Die versteckte Formel meiner Persönlichkeit.....	102
Die zukünftige Entwicklung der Persönlichkeit	103

- Kapitel 7 -

Die Überlebensregel - der geheime Code meiner psychischen Homöostase	107
Homöostase: Das Prinzip des Lebens	107
Lebensrettung durch meine Überlebensregel	111
Den Geheimcode entziffern:	114
Meine bisherige Überlebensregel entdecken	114

- Kapitel 8 -

Überleben durch Persönlichkeit	118
Dein ist mein ganzes Herz, tritt es bitte nicht mit Füßen:	
Bildung der dependenten Überlebensregel	120
Scham statt Exhibition, Angst statt Wut:	
Bildung der selbstunsicheren Überlebensregel	122
Den Bock zum Gärtner machen, den Räuber zum Gendarmen:	
Bildung der zwanghaften Überlebensregel	124
Den Täter durch Verführung entlarven:	
Bildung der histrionischen Überlebensregel	126
Auf dem Dachfirst balancieren:	
Bildung der narzistischen Überlebensregel	128
Ich beweise, daß ich so nicht überleben kann:	
Bildung der Überlebensregel der emotional instabilen Persönlichkeit	130

- Kapitel 9 -

Von verbotenen Gefühlen	132
Eine kleine Psychologie der Gefühle	133
Welche Gefühle hat der Mensch?	138
Mein Gefühl hat mich in der Hand! Wie geht das - Gefühle handhaben?	140
Welche verschiedenen Unmöglichkeiten des Umgangs mit Gefühlen gibt es?	142
Spontanes Handeln aus dem Gefühl heraus	143
Den Handlungsimpuls unterdrücken, aber das Gefühl voll da lassen	143
Volles Gefühl ohne Handlungsimpuls	143
Körperliche Gefühlsreaktionen ohne bewußte Gefühlswahrnehmung	143
Fühlen und Gegen-Handeln	144
Gegen-Fühlen	144
Nicht-Fühlen	144
Verstimmung	144
Symptombildung	146

- Kapitel 10 -

Wohin entwickle ich mich bloß? - Blick in die gläserne Kugel	147
Leben ist Entwicklung - Stillstand ist Tod	147
Von der Mühsal des Treppensteigens: Stufen der menschlichen Entwicklung	150
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß: Wie und wohin entwickeln sich meine Beziehungen?	159

Mit offenem Mund und offener Hand:	
Stadium der Aufnahme und Einverleibung (Stufe 0)	162
In Liebe eins sein: Die einverleibende Beziehungsgestaltung	166
Der Konflikt der einverleibenden Entwicklungsstufe	166
Förderung und Hemmung der Entwicklung von der einverleibenden zur impulsiven Stufe	168
Springen vor Freude und Stampfen vor Zorn:	
Stadium der Impulsivität (Stufe 1)	171
Vom Glück der großen Geborgenheit: Die impulsive Beziehungsgestaltung	175
Konflikt und Konfliktlösung auf der impulsiven Stufe	177
Die integrative Lösung auf der impulsiven Stufe	179
Die Verwandlung der Katze in einen Dompteur: Entwicklungshemmung und Entwicklungsförderung zum Verlassen der impulsiven Stufe	180
Alles im Griff:	
Stadium des souveränen Gleichgewichts (Stufe 2)	182
Du meine süße Marionette: Die souveräne Beziehungsgestaltung	185
Der Konflikt der souveränen Entwicklungsstufe	187
Symptome auf der souveränen Stufe	187
Der Weg von der Macht zur Liebe: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der souveränen ..	188
zur zwischenmenschlichen Stufe	188
Wozu brauche ich mich, wenn ich mit dir ganz Beziehung bin?	
Stadium des zwischenmenschlichen Gleichgewichts (Stufe 3)	190
Ich liebe dich - und du mich? Die zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung	193
Der Konflikt der zwischenmenschlichen Entwicklungsstufe	194
Vom pochenden Herzen zum kühlen Kopf: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der zwischenmenschlichen zur institutionellen Stufe	195
Kein Spiel ohne Regeln:	
Stadium des institutionellen Gleichgewichts (Stufe 4)	197
Ich habe dich in meinem Terminkalender vorgemerkt: Die institutionelle Beziehungsgestaltung	200
Der Konflikt der institutionellen Entwicklungsstufe	202
Vom Gesetz zur Ethik: Förderung oder Hemmung der Entwicklung von der institutionellen zur ..	203
überindividuellen Stufe	
Überwindung des Individualismus:	
Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5)	204
Aus Freiheit: Ich und Du. Die überindividuelle Beziehungsgestaltung	207
Konfliktlösung der überindividuellen Entwicklungsstufe	208
 - Kapitel 11 -	
Mein Körper - von Herzlichem und Sinnlichem	210
 - Kapitel 12 -	
No way out - Zwickmühlen, Dilemmas und Konflikte	215
Ziehen Sie den Knoten doch noch fester zu!	217
Welcher Konfliktlösungstyp sind Sie?	217

Vor der Lösung sei dringend gewarnt! Welchen Konflikt haben Sie?	218
Der Mensch erfindet das Wörtchen "und"	222
- Integration als Entwicklungsaufgabe	222

- Kapitel 13 -

Der Krug geht so lang zum Brunnen, bis er bricht

Oder: Die kreative Schöpfung des Symptoms.....	227
1. Pathogene Lebens- und Beziehungsgestaltung:	
Der Mensch ist seines Unglücks Schmied.....	227
2. Die symptomauslösende Situation:	
Die Sollbruchstelle meiner Lebenskonstruktion	229
3. Die Symptombildung:	
Die Notbremse ziehen	232
4. Die Konsequenz des Symptoms - das Symptom aufrechterhaltende Bedingungen:	
Ohne Symptom wäre es nicht auszuhalten	235
Ein Fallbeispiel: Voll Angst und Panik	235
Der Untertitel zum Film - eine affektiv-kognitive Entwicklungstheorie zur Erklärung psychischer und psychosomatischer Symptome	238

- Kapitel 14 -

Sexualität - Tierisches oder Menschliches?

Lust oder Qual? Geweihtes oder Sündiges?	243
---	-----

- Kapitel 15 -

Liebe - der beste Klebstoff der Welt	253
---	-----

- Kapitel 16 -

Abschiednehmen und Neubeginn - der Lebensreigen geht weiter	257
Ein Lebensabschnitt geht zu Ende	257
Trauer und Trennungsschmerz	258
Darf Trauer nicht stattfinden? Lieber sterben als loslassen	259
Abschied vom Elternhaus - endlich bin ich die Alten los, endlich frei!	260
Abschied von meinen erwachsenen Kindern, die das Elternhaus verlassen	260
Abschied von Lebenszielen und Zukunftsträumen	262
Schmerz um den Verlust eines geliebten Menschen als erster Schritt des Trauerprozesses	263
Mein Sterben und mein Tod - Abschied von meinem Leben	264

- Kapitel 17 -

Und die Moral von der Geschicht'	266
Forderungen an die soziale Gemeinschaft und Gesellschaft	267
Forderungen an gegenwärtige und künftige Eltern	269
Empfehlungen für den einzelnen Menschen	271

- Kapitel 18 -

Last not least: 43 Gefühle	273
Freude	273
Begierde	274
Glück	274
Übermut	275
Leidenschaft	276
Lust	277
Zufriedenheit	278
Stolz	279
Selbstvertrauen	279
Gelassenheit	280
Überlegenheit	280
Dankbarkeit	281
Vertrauen	282
Zuneigung, Liebe	282
 Traurigkeit	 283
Verzweiflung	284
Sehnsucht	285
Einsamkeit	285
Rührung	286
Leere, Langeweile	286
Enttäuschung	287
Beleidigtsein	287
Mitgefühl	288
 Angst, Furcht	 288
Anspannung, Nervosität	289
Verlegenheit	289
Selbstunsicherheit	290
Unterlegenheit	290
Scham	291
Schuldgefühle	292
Reue	292
Sorge	293
Ekel	294
 Ärger, Wut, Zorn	 294
Mißmut	295
Ungeduld	296
Widerwille, Trotz	296
Abneigung, Haß	297
Verachtung	298
Mißtrauen	299

Neid	300
Eifersucht	300
Schreck	301
Literaturverzeichnis	303
Namensverzeichnis	305
Stichwortverzeichnis	307