

# 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
Siebtens Homöostasebedürfnis : Mißbrauchsfreiheit .....	65
Schlußfolgerungen .....	66

### - Kapitel 4 -

<b>Angst - sie regiert Dich und Dein ganzes Leben, ohne daß Du es weißt .....</b>	<b>68</b>
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 -

<b>Jeder hat seine Wut im Bauch .....</b>	<b>82</b>
Wut 1: Ich will vernichten (auslöschen, nicht-existent machen) .....	82
Wut 2: Ich will Trennung - wie die Guillotine( weggehen, verlassen, allein lassen, wegschicken). ....	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 -

<b>So entsteht Persönlichkeit .....</b>	<b>87</b>
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 -**

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

**- Kapitel 8 -**

<b>Überleben durch Persönlichkeit .....</b>	<b>118</b>
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 narzißtischen Überlebensregel .....	128
Ich beweise, daß ich so nicht überleben kann:	
Bildung der Überlebensregel der emotional instabilen Persönlichkeit .....	130

**- Kapitel 9 -**

<b>Von verbotenen Gefühlen .....</b>	<b>132</b>
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 -**

<b>Wohin entwickle ich mich bloß? - Blick in die gläserne Kugel .....</b>	<b>147</b>
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

<b>Mit offenem Mund und offener Hand:</b>	
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
<b>Springen vor Freude und Stampfen vor Zorn:</b>	
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
<b>Alles im Griff:</b>	
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 ... 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
<b>Kein Spiel ohne Regeln:</b>	
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 überindividuellen Stufe .....	203
<b>Überwindung des Individualismus:</b>	
Stadium des überindividuellen Gleichgewichts (Stufe 5) .....	204
Aus Freiheit: Ich und Du. Die überindividuelle Beziehungsgestaltung .....	207
Konfliktlösung der überindividuellen Entwicklungsstufe .....	208

## - Kapitel 11 -

<b>Mein Körper - von Herzlichem und Sinnlichem .....</b>	<b>210</b>
--	------------

## - Kapitel 12 -

<b>No way out - Zwickmühlen, Dilemmas und Konflikte .....</b>	<b>215</b>
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 -

<b>Der Krug geht so lang zum Brunnen, bis er bricht</b>	
<b>Oder: Die kreative Schöpfung des Symptoms</b> .....	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 -

<b>Sexualität - Tierisches oder Menschliches?</b>	
<b>Lust oder Qual? Geweihtes oder Sündiges?</b> .....	243

### - Kapitel 15 -

<b>Liebe - der beste Klebstoff der Welt</b> .....	253
---	-----

### - Kapitel 16 -

<b>Abschiednehmen und Neubeginn - der Lebensreigen geht weiter</b> .....	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 -

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

---

**- Kapitel 18 -**

<b>Last not least: 43 Gefühle .....</b>	<b>273</b>
Freude .....	273
Begeisterung .....	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

---

<b>Neid .....</b>	<b>300</b>
<b>Eifersucht .....</b>	<b>300</b>
<b>Schreck .....</b>	<b>301</b>
 <b>Literaturverzeichnis .....</b>	 <b>303</b>
 <b>Namensverzeichnis .....</b>	 <b>305</b>
 <b>Stichwortverzeichnis .....</b>	 <b>307</b>