

## **Inhalt**

---

<b>Vorwort aus dem Jahr 1944</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort aus dem Jahr 1969</b>	<b>11</b>
<b>Vorsatz</b>	<b>13</b>

<b>I. Holismus und Psychoanalyse</b>	<b>15</b>
Rezept	16
1. Differenzierendes Denken	17
2. Psychologischer Ansatz	31
3. Der Organismus und sein Gleichgewicht	39
4. Realität	47
5. Die Antwort des Organismus	53
6. Abwehr	58
7. Gut und Böse	62
8. Die Neurose	72
9. Organismische Reorganisation	87
10. Die klassische Psychoanalyse	97
11. Die Zeit	109
12. Vergangenheit und Zukunft	115
13. Vergangenheit und Gegenwart	120
<b>II. Geistig-seelischer Stoffwechsel</b>	<b>127</b>
1. Der Hungertrieb	128
2. Widerstände	133
3. Retroflexion und Kultur	141
4. Geistige Nahrung	145
5. Introjektion	152
6. Der »Schnuller«-Komplex	160
7. Das Ich als Funktion des Organismus	165
8. Die Spaltung der Persönlichkeit	175
9. Sensomotorische Widerstände	183
10. Projektion	189
11. Der Pseudostoffwechsel des paranoidischen Charakters	196
12. Größenwahn — Ausgestoßenenkomplex	203
13. Emotionaler Widerstand	209
<b>III. Konzentrationstherapie</b>	<b>219</b>
1. Die Technik	220
2. Konzentration und Neurasthenie	223

- 3. Die Konzentration auf das Essen . . . 229
- 4. Bildliche Vorstellung . . . 239
- 5. Aktualitätssinn . . . 247
- 6. Inneres Schweigen . . . 254
- 7. Erste Person Einzahl . . . 259
- 8. Die Auflösung von Retroflexionen . . . 264
- 9. Körperkonzentration . . . 274
- 10. Die Assimilation von Projektionen . . . 286
- 11. Die Aufhebung einer Negation (Verstopfung) . . . 298
- 12. Über das Befangensein (Self-Consciousness) . . . 305
- 13. Die Bedeutung der Schlaflosigkeit . . . 312
- 14. Das Stottern . . . 317
- 15. Der Angstzustand . . . 322
- 16. Dr. Jekyll und Mr. Hyde . . . 324