

Inhalt

Vorwort aus dem Jahr 1944 . . .	9
Vorwort aus dem Jahr 1969 . . .	11
Vorsatz . . .	13

I. Holismus und Psychoanalyse . . . 15

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

II. Geistig-seelischer Stoffwechsel . . . 127

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 paranoischen Charakters . . . 196
12. Größenwahn — Ausgestoßenenkomplex . . . 203
13. Emotionaler Widerstand . . . 209

III. Konzentrationstherapie . . . 219

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