

INHALT

| | |
|---|----|
| Vorwort zur zweiten Auflage | 11 |
| Vorwort zur ersten Auflage | 14 |
| I. Teil: Ein größerer Zuständigkeitsbereich für die Psychologie | 19 |
| 1. Einleitung: Zu einer Psychologie der Gesundheit | 21 |
| 2. Was die Psychologie von den Existentialisten lernen kann | 27 |
| II. Teil: Wachsen und Motivation | 35 |
| 3. Defizit-Motivation und Wachstums-Motivation | 37 |
| 1. Die Haltung zum Impuls: Impuls-Ablehnung und Impuls-Annahme | 42 |
| 2. Die Differentialeffekte der Befriedigung | 44 |
| 3. Klinische und personologische Wirkungen der Befriedigung | 46 |
| 4. Verschiedene Arten der Lust | 47 |
| 5. Erreichbare (episodische) und unerreichbare Zielzustände | 47 |
| 6. Speziesweite Ziele und idiosynkratische Ziele | 48 |
| 7. Abhängigkeit und Unabhängigkeit von der Umwelt | 48 |
| 8. Interessierte und desinteressierte interpersonale Beziehungen | 50 |
| 9. Ich-Bezogenheit und Ich-Transzendenz | 51 |
| 10. Interpersonale Psychotherapie und intrapersonale Psychologie | 51 |
| 11. Instrumentales Lernen und Persönlichkeitsveränderung | 52 |
| 12. Defizit-motivierte und wachstums-motivierte Wahrnehmung | 53 |
| Bedürftige und bedürfnislose Liebe | 55 |
| 4. Abwehr und Wachstum | 58 |
| 5. Das Bedürfnis nach Wissen und die Angst vor dem Wissen | 72 |
| Angst vor dem Wissen · Flucht vor dem Wissen · Schmerzen und Gefahren des Wissens | 72 |

| | |
|---|----|
| Wissen für die Angstreduktion und für das Wachstum | 75 |
| Das Vermeiden von Wissen als Vermeiden von Verantwortung | 77 |
| Zusammenfassung | 79 |

III. Teil: Wachsen und Erkennen 81

| | |
|---|-----|
| 6. Die Erkenntnis des Seins in den Grenzerfahrungen | 83 |
| S-Erkennen in Grenzerfahrungen | 85 |
| Neudefinition der Selbstverwirklichung | 107 |
| Die Frage der externen Validität | 108 |
| Die Nachwirkungen von Grenzerfahrungen | 111 |
| 7. Grenzerfahrungen als klare Identitätserfahrungen | 113 |
| Abschließende Bemerkung | 123 |
| 8. Einige Gefahren des Seins-Erkennens | 124 |
| Gefahren des Seins-Erkennens | 125 |
| Empirische Befunde | 132 |
| 9. Widerstand gegen den Versuch, eingeordnet zu werden | 134 |
| Zusammenfassung | 137 |

IV. Teil: Kreativität 139

| | |
|---|-----|
| 10. Kreativität bei selbstverwirklichenden Menschen | 141 |
| Primäre, sekundäre und integrierte Kreativität | 147 |
| Schlußfolgerung | 149 |

V. Teil: Werte 151

| | |
|--|-----|
| 11. Psychologische Ergebnisse und menschliche Werte | 153 |
| Lernexperimente: Homöostase | 153 |
| Grundlegende Bedürfnisse und ihre hierarchische Anordnung | 156 |
| Selbstverwirklichung: Wachstum | 158 |
| Wachstum und Umgebung | 163 |
| »Instinkt«-Theorie | 164 |
| Die Probleme der Kontrolle und der Grenzen | 165 |
| Regressive Kräfte: Psychopathologie | 166 |
| 12. Werte, Wachstum und Gesundheit | 169 |
| Definition der Menschlichkeit | 171 |

| | |
|---|-----|
| Wachstums-Werte, Abwehr-Werte und Werte der gesunden Regression | 173 |
| Das existentielle Dilemma des Menschen | 175 |
| Innere Werte als Möglichkeiten | 176 |
| Können aufdeckende Therapien bei der Suche nach Werten helfen? | 177 |
| 13. Gesundheit als Transzendenz der Umgebung | 179 |
| Zusammenfassung | 185 |
| VI. Teil: Künftige Aufgaben | 187 |
| 14. Einige grundlegende Vorschläge für eine Psycho- logie des Wachstums und der Selbstverwirklichung | 189 |
| Appendix A | |
| Sind unsere Veröffentlichungen und Tagungen geeignet für die Persönlichkeitspsychologie? | 215 |
| Appendix B | |
| Ist eine normative Sozialpsychologie möglich? | 219 |
| Bibliographie | 222 |
| Register | 235 |