

# INHALT

Vorwort zur Neuausgabe . . . . .	10
Einleitung . . . . .	11

## I. DIE ENTDECKUNG DES SELBST

1. KAPITEL: DIE INNEREN FESSELN DES MENSCHEN . . . . .	17
Die Bedeutung unserer Vorstellung von uns selbst . . . . .	19
Selbsterkenntnis . . . . .	20
Unsere Vorurteile gegenüber dem eigenen Wesen . . . . .	22
Genügen wir den Anforderungen des Lebens? . . . . .	23
Erfolg und Mißlingen . . . . .	26
2. KAPITEL: INNERE FREIHEIT . . . . .	29
Können wir im Sinne der Selbsterziehung an uns arbeiten? . . . . .	30
Der Kampf mit sich selbst . . . . .	35
Der Trugschluß der Angst . . . . .	41
Die Macht der Erwartung . . . . .	46
Ermütigung . . . . .	48
Mut . . . . .	51
Der Kampf um das Prestige . . . . .	54
Sicherheit durch Anpassung? . . . . .	56

## II. GRUNDLAGEN DES GEISTIGEN UND EMOTIONELLEN LEBENS

3. KAPITEL: DER ZUSAMMENKLANG VON SEELE, GEIST UND KÖRPER . . . . .	62
Bewußtsein und Erinnerungsvermögen . . . . .	62
Vernunft und private Logik . . . . .	64
Die Funktion der Gefühle . . . . .	66
Gefühl und Verstand . . . . .	69

Die Fabrik der Gefühle . . . . .	71
Die Notwendigkeit der Subjektivität . . . . .	72
Die Grenzen der Selbsterkenntnis . . . . .	73
Die Bedeutung unseres Handelns . . . . .	75
Der Grund unserer Empfindungen . . . . .	80
<b>4. KAPITEL: WECHSELWIRKUNGEN UND ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN . . . . .</b>	<b>82</b>
Grundlegende Haltungen . . . . .	82
Gemeinschaftsgefühl . . . . .	83
Minderwertigkeitsgefühle . . . . .	84
Der Minderwertigkeitskomplex . . . . .	86
Geistige Erkrankung – ein Ausweg . . . . .	88

### III. DIE DYNAMIK DES KONFLIKTES IN DEN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN

<b>5. KAPITEL: DER KAMPF ZWISCHEN DEN GENERATIONEN . . . . .</b>	<b>92</b>
Der Kampf zwischen den Generationen . . . . .	94
Kinder sind gleichwertig . . . . .	95
Warum wir unseren Kindern mißtrauen . . . . .	96
Unser Mißverstehen des Kindes . . . . .	98
Der trügerische Begriff der »Reife« . . . . .	100
Die Konsequenzen unserer Voreingenommenheit . . . . .	103
Die Vergeltung des Kindes . . . . .	105
Die Schwierigkeiten des Lehrers . . . . .	109
Die Revolte der Heranwachsenden . . . . .	115
Eintracht zwischen den Generationen . . . . .	119
<b>6. KAPITEL: KONFLIKTE INNERHALB DER FAMILIE . . . . .</b>	<b>124</b>
Sind wir Opfer? . . . . .	125
Die Rolle des Prestiges . . . . .	126
Der Kampf um die Macht . . . . .	127

Die Fehler des Moralisierens . . . . .	128
Rechtschaffenheit und ihr zweifelhafter erzieherischer Wert	130
Gegenseitige Achtung . . . . .	131
Der Ablauf eines Konflikts . . . . .	132
Die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen . . . . .	134
Ermutigung . . . . .	137
Selbstachtung . . . . .	139
Die natürlichen Folgen und ihre erzieherische Wirkung .	140
Ordnung und Freiheit . . . . .	143
7. KAPITEL:	
DER KAMPF ZWISCHEN DEN GESCHLECHTERN	147
Die vier Vorrechte des herrschenden Geschlechts . . . .	148
Romantische Liebe . . . . .	151
Der Wettstreit zwischen den Geschlechtern . . . . .	152
Die Reaktion des Mannes . . . . .	154
Gegenseitiger Argwohn . . . . .	156
Unvereinbarkeit . . . . .	157
Sexuelle Erfüllung . . . . .	159
Untreue . . . . .	161
Neue sexuelle Maßstäbe . . . . .	163
Die Zukunft der Ehe . . . . .	165
Die Aufgabe der Eltern . . . . .	167
Mutterschaft oder Beruf? . . . . .	170

#### IV. DER MENSCH IN SEINER WELT

8. KAPITEL: DAS BIOLOGISCHE, SOZIALE UND KOSMISCHE MINDERWERTIGKEITS- GEFÜHL DES MENSCHEN . . . . .	172
Die biologische Unzulänglichkeit des Menschen . . . .	172
Die soziale Minderwertigkeit des Menschen . . . . .	174
Die kosmische Minderwertigkeit des Menschen . . . . .	177

9. KAPITEL: DER MENSCH UND DIE NATUR . . .	180
Der Sinn des Lebens . . . . .	180
Der Sinn des Todes . . . . .	181
Unsere sogenannten Triebe . . . . .	183
10. KAPITEL: DIE WISSENSCHAFTLICHE REVOLUTION . . .	187
Die Relativität der Tatsachen . . . . .	187
Kausalität oder Unbestimmtheit . . . . .	189
Holismus . . . . .	191
Realität als Interaktion . . . . .	194
11. KAPITEL: DER MENSCH UND DIE GESELLSCHAFT . . . .	196
Die Kraft des individuellen Einflusses . . . . .	196
Was ist »Anpassung«? . . . . .	198
Die Richtung der sozialen Entwicklung . . . . .	201
Die Grundgesetze eines guten Gemeinschaftslebens . . .	203
Soziale Gleichwertigkeit . . . . .	207
Was ist Demokratie? . . . . .	218
Demokratisches Leben innerhalb der Gemeinschaft . . .	221

## V. KONFLIKTE UND IHRE LÖSUNG

12. KAPITEL: DER PROZESS DER POLARISATION . . .	224
Die entzweite Gesellschaft . . . . .	224
Der Konflikt zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber . .	228
Wirtschaftliche Probleme . . . . .	231
Die politische Demokratie . . . . .	232
13. KAPITEL: LÖSUNG VON KONFLIKTEN DURCH DEMOKRATISCHES VORGEHEN . . . . .	235
Die vier Möglichkeiten, eine Lösung zu finden . . . . .	236
Gegenseitiger Respekt . . . . .	237
Die Klärung des Streitpunktes . . . . .	238

Das Erreichen einer Übereinkunft . . . . .	240
Gemeinsame Vertraulichkeit . . . . .	243
<b>14. KAPITEL: DIE WIRKUNG DER RELIGION . . . . .</b>	<b>247</b>
Die demokratische Religion . . . . .	250