

Inhalt

<i>Danksagung</i>	7
<i>Vorwort von Maxwell N. Weisman</i>	9
1 Einführung	11
2 Ein Umfeld von Sicherheit und Vertrauen schaffen	23
3 Die Energie der Gruppe freisetzen	37
4 Die Erfahrung der Einzigartigkeit	55
5 Die eigene Selbstachtung nähren	73
6 Den Zwang zum Beschwichtigen transformieren	93
7 Die Erfahrung der Kongruenz	129
8 Den Zwang zum Vorwürfemachen transformieren	157
9 Den Zwang zum Superklugsein transformieren	185
10 Den Zwang zur Belanglosigkeit transformieren	211
11 Alles zusammen	233
12 Das Wissen in Handeln umsetzen	261
13 Neue Ausblicke: eine Meditation	305
<i>Anhang: Das »Say It Straight«-Trainingsprogramm</i>	317
<i>Literatur</i>	321