

# Inhalt

## Vorwort

### Teil I: Theorie

1. Das Selbstwertgefühl (SWG) . . . . .	21
2. Die menschlichen Bedürfnisse . . . . .	46
3. Motivation . . . . .	72
4. Transaktionale Analyse (TA) . . . . .	91
5. Abwehrmanöver . . . . .	128
6. Bilder und psychologischer Nebel . . . . .	150
<del>X</del> Feedback-Techniken . . . . .	175
8. Zum Abschluß der Theorie . . . . .	189

### Teil II: Praxis

Einführung . . . . .	197
Inventur . . . . .	201
Übungen: Innere Einstellung . . . . .	203
Übungen: Das Gefühlsrad . . . . .	208
Übungen für mehrere Personen . . . . .	220
Übungen: Die Angst . . . . .	224
<del>X</del> Übungen: Feedback . . . . .	231
Übungen: Alter Ego . . . . .	237

### Teil III: Merkblätter . . . . . 244

Anhang . . . . .	257
Kleines Lexikon . . . . .	257
Nachbemerkung . . . . .	267
Literatur . . . . .	269
Register . . . . .	272
Gefühlsrad . . . . .	277