

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
X 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
X Übungen: Feedback	231
Übungen: Alter Ego	237

Teil III: Merkblätter 244

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