

Inhalt

Vorwort	9
Das Konzept des Buches	10
Teil eins:	
Wie der Dschungel entstanden ist – Historischer Hintergrund und die heutigen Rahmenbedingungen der Psychotherapie	15
Psyche – Was ist das?	17
Sigmund Freud und die Psychotherapie	22
Der Abtrünnige – Alfred Adler	30
Wenn Irre Irrenärzte werden – C. G. Jung und die Analytische Psychologie	33
Der absolute Wahnsinn – Otto F. Kernberg und seine Art der Objektbeziehungstheorie	37
Tiefenpsychologie = die Untiefen der Psychologie	48
Die Verteilung von Macht und Ohnmacht zwischen Therapeut und Klient – Der Trick mit dem Unbewussten	50
Das Mysterium »unbewusst« und seine Entmystifizierung	53
Quod Libet – oder: Das »Unbewusste« und die Neurowissenschaften	69
Von Doktoren und Psychologen – Eine kleine »Titel«-Geschichte	75
Standesdünkel und Pfründe – Eine kleine Geschichte über das Berufsbild »Psychotherapeut«	85

Der Dschungel und seine Ernte	99
Für Eilige: Zusammenfassung der kleinen »Titel«-Geschichte – Wer ist was?	103
Teil zwei:	
»Lasset, die ihr eintretet, alle Hoffnung fahren« – Die weiteren Phasen der Objektivierung in der Psychotherapie	109
»Ich bin doch nicht verrückt!«	111
»Herr und Knecht« – Das therapeutische Setting	114
Spiegelneuronen – Die eigentlichen Therapeuten	117
Drei Mäntelchen für denselben Körper – Therapie, Beratung, Coaching	119
Wer zahlt, schafft an – oder? Das leidige Thema »Geld« und die Folgen – Kassen- versus Selbstzahler	124
Therapie am Fließband	129
Therapie als Service am Klienten	131
Eine Psychotherapie für jeden Tag – Teil eins	133
Exkurs: Orgastische Potenz als Therapieziel – Wilhelm Reich und die Körpertherapien	137
Eine Psychotherapie für jeden Tag – Teil zwei	140
Der Anfang vom Ende – Die erste Stunde	156
Feindliche Übernahme – Die probatorischen Sitzungen	159
In Auslieferungshaft – Beginn und Verlauf einer Therapie	161

Erfolgreiche Hirnwäsche – Das Ende einer Therapie	163
Sind wir nicht alle ein bisschen Psychotherapeut?	167

Teil drei:

Vorbeugen ist besser als Bohren –

Wege zu einer stabilen psychischen Gesundheit	169
--	------------

Kleine Worte zum »Sinn des Lebens«	170
--	-----

Schenken und schenken lassen	171
------------------------------------	-----

Alles Schwächlinge	172
--------------------------	-----

Die Logik der Schwäche – Reframing	173
--	-----

Psychischer Hausputz	174
----------------------------	-----

Schlimme Phantasien	176
---------------------------	-----

Erfolg mit dem Bodymaßband gemessen	177
---	-----

Auf die Schulter klopfen	179
--------------------------------	-----

Tolle Leistung!	180
-----------------------	-----

Das Wichtigste im Leben	182
-------------------------------	-----

Der Zwang zum Glück	183
---------------------------	-----

Die Konsequenz der Inkonsequenz	184
---------------------------------------	-----

Zu guter Letzt: Greulix und Grautvornix –

Eine persönliche Geschichte	185
--	------------

Danke	190
-------------	-----