

# Inhalt

Vorwort 9

Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung 11

Was ist Macht? 13

Schlüssel im Umgang mit der Macht 14

Selbsterkenntnis und Selbsterziehung 23

Beeinflussung durch Temperamenteigenschaften 28

Erziehung zu selbständigem Handeln 33

Beziehung und Gefühl 41

Selbstfindung im Spannungsfeld von

Sinneserfahrung und Denken 43

Pflege der Gefühle durch Sinnesschulung 49

Die zwölf Sinneempfindungen 53

Schulung der Gefühle durch das Denken 62

Wut und Aggression 69

Das Willensproblem 71

Das Sprachproblem 79

Aggressionen abbauen 85

Zufriedenheit – läßt sich dies lernen? 90

## Umgang mit Wahrheit und Lüge 101

- Wahrheit und Wirklichkeit 103
- Wahrheit und Denken 112
- Denktätigkeit und Lebenstätigkeit 116
- Eurythmie als Erziehungsmittel 120

## Mut als Fähigkeit und Aufgabe 123

- Konflikte und Mut 125
- Der physische Leib 127
- Der ätherische Leib 128
- Der astralische Leib 131
- Mut und Ich-Natur 133
- Demut 139

## Mann und Frau in der Partnerschaft 141

- Unterschiede im körperlichen und seelischen Bereich 143
- Gemeinsamkeiten auf geistiger Ebene 150
- Gemeinschaft als Entwicklungsraum 156
- Schicksalsinteresse und Wiederverkörperungs idee 159
- Vom Sinn der »Lebenslänglichkeit« 163
- Himmel und Hölle 164

## Entwicklung im Spannungsfeld von Individualität und Gemeinschaft 169

- Der Umkreis der Individualität 171
- Klassische Entwicklungsschritte in Gemeinschaft 173
- Individualismus contra Machtstrukturen 176
- Typische Spannungsfelder im Elternhaus, in der Schule, im Leben 179
- Macht im Schicksalszusammenhang 183
- Ist es der richtige Zeitpunkt? 187

## Biographiearbeit 189

- Leben mit der Vergangenheit 191
- Die Rolle der Eltern 199
- Wer oder was hat mich erzogen? 201
- Biographiearbeit als Weg zu Christus 205
- Macht in der Biographie 208
- Die Auseinandersetzung mit dem Bösen 210
- Biographie und Wiederverkörperung 212
- Weitere Arbeitsmotive für die Selbsterziehung 215
  - 1. Die Suche nach dem eigenen Selbst 215
  - 2. Falsche Erwartungen durchschauen 217
  - 3. Wünsche und Erwartungen an sich selber richten 218
  - 4. Dem Doppelgänger begegnen 220
  - 5. Ideale als Kraftquelle 223

## Begegnung mit dem Fremden 225

- Fremdenfeindlichkeit 227
- Die eigene Fremdheit 228
- Fremdheit in der Geschichte 230

Trennung von Gefühl und Willen 231

Die Rolle der Begegnung 234

Erziehung zur Konfliktfähigkeit 237

Konfrontation und Aufeinandertreffen 239

Ist Verträglichkeit lernbar? 240

Wie erwirbt man Führungseigenschaften? 244

Das eigentliche Vorbild 249

Hilfen im Umgang mit Konflikten 254

1. Führung muß sein 254
2. Zusammenhänge erkennen lernen 255
3. Abwägen im Interessenkonflikt 258
4. Lob und Tadel 261
5. Die Gewissensstimme 264

Konflikte und Führungsfragen in  
Lebensgemeinschaften und kollegialer  
Zusammenarbeit 269

Das Problem 271

Lösungsansätze auf geistiger Ebene 273

Lösungsansätze auf der Rechtsebene 276

Lösungsansätze auf der persönlich-sozialen Ebene 279

Schwellenbewußtsein im sozialen Leben 283

Anhang 287