

Inhalt

Suche nach dem Ich	13
Zur Einführung ein Partygespräch am reichhaltigen Buffet . .	13
Psychotherapie und Lebensweisheit	14
Medizin und Seele	16
Weg zu innerer Freiheit und Lebensfreude	17
Die Welt entdecken und gestalten	18
Störung oder Krankheit?	20
Wer hat recht?	21
Hilfe ist selten einfach	21
. . . und ißt und ißt	22
Schuldgefühle machen niemanden gesund!	23
Wo liegt das Gemeinsame?	25
Der «Kern» des Menschen	26
Die Achtung vor der Einmaligkeit des anderen	27
Die Begegnung mit sich selbst	28
Von der Ohrenbeichte zur Gruppe	29
Der Streit der Schulen	31
Die Äpfel und das Weltbild	31
Die Wiederherstellung des gesunden Ausgangszustandes . . .	32
Wissen als Lebenshilfe	34
Die Grenzen sind verschwommen	35
Auf dem Weg zum Selbst	37
Erkenne dich selbst	38
Der Kern der Person	39
Nicht jeder ist ein Seelensucher	40
Drei Erschütterer des Weltbildes	41
Krise der Lebensmitte	42
Faßbares an den Grenzen der Seele	43
Wann ist jetzt?	44
In jedem Menschen ist auch das «Gegen-»Geschlecht	46
Die Bewußtseinsebenen	47
Die netzförmige Substanz	48
Kreativität am Übergang von der bewußten zur Traumwelt . .	49
Was ist die Seele?	49
Empfinden	52
Fühlen	53

Denken	53
Wollen	54
Handeln	55
Gut und Böse	56
Transzendenz	58
Nützlich auch für den Gesunden	60
Psychosomatische Krankheiten und die Grenzen der Seele	60
Gesundheitsvorsorge – auch seelisch	62
Was ist an den Grenzen der Seele?	63
Die Seele: religiös und psychologisch	63
Transzendenz in biologischer Sicht	65
Ein Weg zum Unbewußten: Die Ekstase	66
Wohin nach Rückkehr aus der Ekstase?	67
«Innere» Umstellung ohne spektakuläre äußere	68
Vom Opfer zur Vorsorge	69
Triebfeder Angst	70
Medizinmänner und Schamanen	71
Reinheit und Jungfräulichkeit	72
Heilung als mystisches Geschehen und Psychoanalyse	72
Heilung durch den Traum in Epidauros	74
Die wissenschaftlich begründete Psychotherapie beginnt	75
Begründung der modernen Psychotherapie: Die Psychoanalyse	79
Meditation	83
Was heißt eigentlich meditieren?	83
Meditation und Religion	84
Guru: Meister und Lehrer	85
Ein Weg zum Guru	86
Freiheit zur Suche nach der «Tiefe»	87
Der «Ort» der Meditation	88
Für wen ist Meditieren sinnvoll?	88
Was kann man mit Meditation erreichen?	89
Wer nicht meditieren sollte	89
Meditationstechniken	90
Die Technik erlernen, um frei von ihr zu werden	90
Der Weg in die Ekstase	91
Subjekt – Objekt: Spaltung und Einswerden	92
Wirklichkeit und Welt-Anschauung	93
Glück und Meditation	93
Bedeutende Vertreter der Meditation und ihre Anweisungen In der christlichen Welt	94

Ignaz von Loyola (1491–1586)	97
Ch'an, Zen und das Koan	98
Das Koan: Erkennen aus dem Paradoxen	99
Bist du wach?	100
Zwei weitere Koan-Beispiele	100
Hier und jetzt!	101
Die Ochsengeschichte	101
Zen-Übung	101
Bogenschießen: Spannen und Lösen	103
Die heilige Silbe «OM»	103
T'ai Chi	104
Von der Härte zur Harmonie	104
Bewegung	105
Massage	106
Atmung	106
Minutenlang den Atem anhalten	106
Meditation im Kung Fu	107
Modernes T'ai Chi	107
Initiatische Therapie	108
«Der Leib, der ich bin»	108
Träume und Arbeiten mit Bildern	109
Zen-Therapie	109
Tantra	111
Tantra und die spirituelle Sexualität	111
Seelenkunde für Gesunde?	114
Was ist Psychohygiene?	114
Sekten und kein Ende	117
Transzendente Meditation	117
Psychotherapie	121
Was ist Psychotherapie?	121
Seelisch krank?	123
Was ist Krankheit im seelischen Bereich?	123
Weiteres zur Entstehung der Neurosen	125

Fremd- Rand- Schicht- und Kern-Neurosen	126
Analytische Einteilung der Neurosen	128
Die schizoide Neurosenstruktur	128
Die depressive Neurosenstruktur	128
Die zwangsneurotische Struktur	129
Die hysterische Struktur	129
Geisteskrankheiten:	130
Wer braucht Psychotherapie?	131
Die Verfahren parallel laufen lassen	132
Psychotherapie für Süchtige	133
Sonderstellung der Psychotherapie	134
Psychotherapie und Krankenkassen	135
Psychotherapeuten zwischen Magie und Wissenschaft	136
Der strenge Vater	139
Die gütige Mutter	139
Sachlich kühler Abstand	139
Alles ist Verständnis und Einfühlung	140
Ausbildung	141
Wie kommt man zum Psychotherapeuten?	142
Wenn man allein entscheiden muß	143
Nochmals: Krankenkassen	145
Checkliste für «Suchende»	145
Aktiv und passiv	146
Therapeutin oder Therapeut?	147
Wenn Kinder Psychotherapie brauchen	148
Teste zur «seelischen Durchleuchtung»	148
Fragebogen, Farben, Bilder	149
Georg Groddeck und die Psychosomatik	151
Der Leser erspart sich Apotheker, Papst und Doktor, wird selbst Arzt	151
Krebs und Seele	152
Vorstellen und Erleben	154
Die aktive Imagination von C. G. Jung	154
Die analytische Oberstufe	156
Teil des Autogenen Trainings	156
Gestalten vor und nach dem Autogenen Training	157
Die analytische Oberstufe	159
Farben aktiv einsetzen	164
«Ich sehe einen Würfel, einen Kreis, ein Dreieck»	164

«Vater» Berg	166
Ich sehe den anderen	167
Der abstrakte Begriff	168
Alles braucht Reifung, nichts geschieht von ungefähr	169
Einstellung auf das Eigengefühl	169
Ich sehe mich selbst	170
Die Frage an das Unbewußte	170
Halluzinationen	171
Bioenergetik	171
Das gefrorene Lächeln und die Lebensenergie	171
Biofeedback	174
Bionome Psychotherapie	176
Coué	179
Es geht schon besser, geht schon besser – ich verkauf den Fiebermesser	179
Therapie in Gruppen	181
‘Verliert euren Verstand und kommt wieder zu Sinnen!’	181
Die Gruppe und die Weltanschauung	183
Gerda Alexander	185
Die Eutonie	185
Familientherapie	187
Die Familie ist krank!	187
Feldenkrais	194
Die Grenzen mit dem Körper erspüren und erweitern	194
Die funktionelle Entspannung	197
Eigene Erfahrungen werden zum allgemeinen Maßstab	198
Deutungen und Erklärungen	199
Kombination von Verfahren	202
Fritz Perls	203
Gestalttherapie	203
Aus der Praxis	206
Wer es selbst einmal versuchen will	206

Hugging	207
Umarmen, Umarmen, Umarmen	207
Hypnose	209
Der Wundertäter aus Arizona	210
Wozu kann man die Hypnose nun verwenden?	212
Andere Hypnosemittel	214
Tapecounseling	214
Behandlung via Tonband	214
Katathymes Bilderleben	216
Die Konzentrierte Bewegungstherapie (Gindler – Stolze)	218
Logotherapie	219
Viktor Frankl: Die Suche nach dem Sinn des Lebens	219
Was ist das «Geistige»?	220
Humanismus in der Psychotherapie	221
Maslow – die dritte Kraft	221
Selbstverwirklichung	222
Morita – Therapie	224
Nackttherapie	227
Neurolinguistisches Programmieren	229
Auf der Couch beim Philosophen	233
Vom Elfenbeinturm in die Alltagsberatung	233
Die Positive Psychotherapie	234
Das Gegebene suchen	234
Psychoanalyse	238
Werden wir von unseren Trieben regiert?	238
Der Todestrieb	240
Der Zwang, Unangenehmes zu wiederholen	241
Berühmt, berüchtigt: Der Libidobegriff	244
ICH bin!	245
Fertigwerden mit der Realität	245
Das Es oder das Unbewußte	246

Was zuviel ist, wird verdrängt	247
Wie sich das Ich verteidigt	248
Die Verkehrung ins Gegenteil	249
Die Projektion	250
Identifikation oder Introjektion	250
Isolierung, Verdrängung von Affekten	251
Sublimieren	251
Verschieben, Ersetzen	252
Rationalisieren	252
Konvertieren	252
Verleugnen	253
Die Regression	253
Das Gewissen oder Über-Ich	253
Königsweg zum Unbewußten: Der Traum	254
Die freie Assoziation	257
Carl Gustav Jung: Der Herr der Unterwelt	257
Männlich – Weiblich und die Orientierung nach innen oder außen	261
Individualpsychologie	262
Die Organminderwertigkeit	264
Minderwertigkeitsgefühl	264
Individuum und Gemeinschaft	265
Streben nach Macht und Überlegenheit	265
Finalität und Kausalität	265
Verlauf einer Psychoanalyse	266
Analyse bei Freud	269
Selbstanalyse: Möglich? Sinnvoll?	271
Laienbehandlung	273
Psychosynthese	274
Zusammenbauen, nicht zerlegen!	274
Willensschulung	277
Da ist ein Regenbogen hinter jeder dunklen Wolke	278
Wille gegen Geisteskrankheit	279
Rogers «klientenzentrierte» Therapie	280
Die volle Zuwendung geben	280
Persönlichkeitsveränderung	284

Selbstvertrauen lernen	288
Selbstbewußt im Umgang mit sich und mit anderen	288
Rolfing	289
Sexualtherapie	290
Verlust der Kontrolle kann auch Angst machen	294
Auch bei der Sexualität: Zuerst die Anamnese (Vorgeschichte)	296
Das Organische nicht vergessen	299
Transaktionsanalyse	299
Ich bin okay – Du bist okay	299
Transzendenz-Therapie	302
Christotherapie	303
Tao und Zen	304
Die Pforten der Hölle und des Paradieses	305
Urschreitherapie	306
Schreien bis zum Urschrei, das Verfahren von Janov	306
Verhaltenstherapie	308
Der Pawlowsche Hund	308
Lernen ist alles	309
Der rechte Weg	311
Register	313
Bücher zum Thema	320