

# Inhalt

Vorwort	7	
Echter werden	11	
Menschen leben hinter Fassaden		11
Echter werden - wieder zu sich finden		24
Menschen befreien sich von ihren Fassaden		28
Menschen öffnen sich und vertrauen anderen ihr persönliches Erleben an		34
Menschen werden sich selbst gegenüber echter		45
Offener werden für gefühlsmäßiges Erleben	52	
Menschen verschließen sich ihrem Fühlen		52
Menschen werden offener für ihr gefühlsmäßiges Erleben		64
Auswirkungen von reicherem Fühlen		71
Wir können unser Fühlen ändern		77
Sich selbst besser verstehen	82	
Menschen vermeiden es, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen		82
Menschen lernen, sich zu verstehen		85
Inhalte der Selbstklärung		89
<i>Welche äußeren Bedingungen erleichtern die Selbstklärung?</i>		99
Auswirkungen intensiver Selbstklärung		103
Förderliche Einstellungen zu uns und unserem Leben	109	
Menschen lehnen sich ab		109
Menschen achten sich selbst und nehmen sich an		120
Sich selbst achten und annehmen - hilfreiche Erfahrungen und Möglichkeiten		122
Menschen suchen nach dem Sinn ihres Lebens		131
Auseinandersetzung mit Sterben und Tod		143

Verantwortlich für uns und unseren Körper sorgen	153	
Menschen vernachlässigen sich		153
Menschen lernen, seelisch mehr für sich zu sorgen		158
Menschen schaffen sich eine förderliche Umwelt		178
Weitere Anregungen: Meditation, bildliches Vorstellen, Gespräche, Bücher		182
Menschen lernen, ihren Körper zu mögen und für sich zu sorgen		188
Übungen, die uns helfen, für unseren Körper zu sorgen		196

Sich einfühlen in die seelische Erlebniswelt des anderen, ohne sie zu bewerten	206	
Menschen fühlen sich zuwenig in den anderen ein		206
Die seelische Wirklichkeit anderer entdecken		209
Menschen nehmen Rücksicht auf die Erlebniswelt anderer		219
Menschen lernen, sich in andere einzufühlen, ohne sie zu bewerten		221
Auswirkungen der einfühlsamen, nichtwertenden Verstehens		227

Andere mehr achten und für sie sorgen	233	
Menschen mißachten andere und behandeln sie lieblos		233
Menschen achten einander und gehen liebevoll miteinander um		240
Menschen kümmern sich um andere		247
Menschen lernen, andere zu achten und sich um sie zu kümmern		249
Auswirkungen unseres Sorgens für andere		253

Wege zu uns im politischen Zusammenleben	257	
Beeinträchtigendes Verhalten im politischen Zusammenleben		258
Förderliches Verhalten von Politikern und Bürgern		276
Persönliche Entwicklung und politischer Wandel		292
Entwickelte Menschen sind die politische Kraft		302

Literatur 306

Sachverzeichnis 311