

# INHALT

Kapitel 1	
<b>Fühlen als Grundlage des Menschseins</b>	7
Erlebnishunger durch Gefühlsarmut	9
Wiederholen und neu erleben	10
Begegnung mit sich selbst im Tanz	15
Gefühlserlebnisse strukturieren die Seele	18
Kapitel 2	
<b>Das Ich im Gespräch mit dem Unbewußten</b>	21
Sich erschüttern lassen	23
Lust und Unlust	28
Heilung durch Entwicklung	33
Das Unbewußte als helfende Kraft	36
Kontakt mit der Tiefenperson	40
Kapitel 3	
<b>Nicht fühlen können als Krankheit</b>	47
Wissen heilt nicht	49
Nachentwicklung statt Nacherziehung	51
Entwertung des einzelnen	53
Überbewertung des Denkens	57
Fühlen ist Kontakt zum Leben	61
Folgen der Gefühlsarmut	64
Entmündigung aller	68
Mit Geduld verändern	72

Kapitel 4	
<b>Fühlen lernen heißt: sich selbst annehmen</b>	75
Sich selbst fühlen lernen	77
Das Erlebnis, angenommen zu sein	80
Sein Herz entdecken	83
Der Traum als Wegweiser	87
Angst vor Gefühlen	91
Abwehr und Erschütterung	94
Hilfe für das beleidigte Ich	98
Kapitel 5	
<b>Fühlen lernen heißt: Stellung nehmen</b>	103
Dressur durch Abwertung	105
Schwierigkeiten durch Anpassung	107
Verwandlung des Verdrängten	110
Falsche Toleranz	112
Kapitel 6	
<b>Fühlen im kreativen Prozeß</b>	117
Erleben und deuten	119
Erfühlen und gestalten	123
Entwertung des Weiblichen	126
Mangelleiden in der Nüchternheit	130
Denken und Fühlen sind gleichberechtigt	133
Kapitel 7	
<b>Verzicht auf Allmachtsphantasien</b>	137
Gegensätze als Ergänzungen erleben	139
Die Wirklichkeit umfaßt auch Unerkennbares	141
Umwelt und Innenwelt sind zerstört	144
Der Sinn ist erlebbar	147
Ergriffenwerden von Größerem	150
Biographische Notiz	155
Literaturverzeichnis	156
Tobias Brocher, Ratschläge für eine seelische Hygiene	157