

Inhalt

Einleitung	7
Teil I: Von äußeren Zwängen... ..	11
Ein psychologisches Thema?	12
Die Zwänge aus psychologischer Sicht.....	15
Die Seele läßt sich neu beleben	19
Die gesellschaftliche Wirklichkeit	23
Macht	25
Entfremdung	32
Leistung	40
Konkurrenzdenken	49
Der Charakter moderner menschlicher Beziehungen	54
Der fremdbestimmte Mensch	60
Angst und Aggression	62
Gewalt und Grausamkeit	67
Liebesunfähigkeit	70
Spontanitätsverlust	74
Intoleranz	77
Probleme des Älterwerdens	84
Angebote der Gesellschaft zur »Aufhebung« der abverlangten Zwänge	90
Selbstwertgefühl	93
Identifikation	94
Aggressionsentladung	97
Traumwelt	100
Alkohol, Psychopharmaka und illegale Drogen ..	102
Konsum	106
Karriere und Erfolg	108
Gemeinschaftsgefühl	110

Teil II: ...zur inneren Freiheit	113
Der Sprung über den eigenen Schatten	116
Wege: Übungen und Trainingsprogramme	124
Erkennen der eigenen Situation und Verhaltensweisen	124
Die Fähigkeit zur Selbstkritik	128
Das Infragestellen eigener Wertmaßstäbe	133
Das Erlernen erwünschter Eigenschaften	139
Beispiel: Das Erlernen von Toleranz	146
Entspannungsübungen und Therapieangebote	152
Intuitives Verhalten	158
Positives Denken	161
Die Schulung der eigenen Beobachtungsfähigkeit und Empfindsamkeit	167
Erlebnisse in der Natur	174
Schöpferische Tätigkeiten	178
Spirituelles Erleben	181
Die persönliche Veränderung	184
Ziele	187
Frieden mit sich selbst schließen	187
Das Arrangieren mit unabwendbaren Zwängen ..	190
Leben — nicht leiden	193
Die Ökologie des Inneren	195
Ökologisches Denken, Fühlen und Handeln — unsere Aufgabe für die Zukunft	197
Weitere Anregungen	199