

Inhalt

Teil I

- 1 Wie entsteht die Fälschung? 7
- 2 Selbst und Ich 18
- 3 Das falsche Selbst begründet falsches Leben 21
Das bedrohte Selbst 24 • Das gequälte Selbst 26 •
Das ungeliebte Selbst 28 • Das abhängige Selbst 31 •
Das gehemmte Selbst 36 • Das vernachlässigte Selbst 39 •
Das überforderte Selbst 41
- 4 Die Grundmelodien des falschen Selbst 43
- 5 Die innerseelischen Schutzmechanismen
des falschen Selbst 49
Spaltung 50 • Projektion 51 • Reaktionsbildung 52
- 6 Die äußeren Rettungsversuche des falschen Selbst 54
Kompensation und Ersatz 54 • Anstrengung und Leistung 56 •
Anpassung 57 • Ablenkung 59 • Soziales Ausagieren 60 •
Masochistisches Aushalten 62
- 7 Krankheit und Gewalt 64
- 8 Die Krankheiten des falschen Selbst 70

Teil II

- 9 Die Grundbedürfnisse des Selbst 107
- 10 Woran erkenne ich mein falsches Selbst? 111
- 11 Der Weg aus dem falschen Leben 116
- 12 Das wahre Leben 123

Teil III

- 13 Normopathie 128
- 14 Die deutschen Normopathien 137
- 15 Die aktuelle deutsche Krise 150
- 16 Die gesplante Gesellschaft 153
- 17 Willkommen im falschen Leben 162
- 18 Politische und psychische Demokratie 168
- 19 Der Fluch der Freiheit und Liberalität 176
- 20 Schuld und Selbst-Störungen 183
- 21 Protestbewegungen spiegeln falsches Leben 191
- 22 Populismus als Herausforderung 198
- 23 Zur Ehrenrettung der Ostdeutschen 203

Teil IV

- 24 Gefühlsmöglichkeit ist das Tor zu echterem Leben 212
- 25 Was ist und will «Beziehungskultur»? 224
- 26 Beziehungskultur ringt um echtes Leben 234
- 27 Meine Selbstentfremdung 247