

# Inhalt

Der Bauplan der Psyche . . . . .	11
----------------------------------	----

## **Teil I: Wie wir »funktionieren« und was**

<b>die Psychologie darüber weiß . . . . .</b>	<b>15</b>
Der Sinn des Lebens. . . . .	17
Glücksgefühle sind unsere Lebensdroge. . . . .	23
Das Konsistenzprinzip. . . . .	26
Die Wahrnehmung. . . . .	31
Wir sind unsere Erinnerung. . . . .	35
Lernen und Erinnerung. . . . .	37
Unser Selbstbild bestimmt, was wir wahrnehmen. . . . .	41
Zusammenfassung: Unsere psychische Grundstruktur . . .	46
Die vier psychischen Grundbedürfnisse . . . . .	48
Es geht immer um Kontrolle. . . . .	50
Wenn Kontrolle das Problem ist . . . . .	54
Ich bin dem Leben gewachsen. Die internale Kontrollüberzeugung . . . . .	59
Bindung: Die Basis des Lebens . . . . .	63
Die mentale Landkarte und kindliche Bindungstypen. .	68
Unsichere Bindungsstile . . . . .	70
Die unsicher-vermeidende Bindung: »Ich muss mich auf mich selbst verlassen« . . . . .	71
Die unsicher-anklammernde Bindung: »Ich muss für Zuwendung kämpfen« . . . . .	74
Auswirkungen der Bindungsstile. . . . .	75
Bindung und Stressregulation . . . . .	76
Die gute Balance zwischen Bindung und Autonomie . .	81

Fähigkeiten für die Bindung. . . . .	84
Fähigkeiten für die Autonomie und Kontrolle. . . . .	89
Zusammenfassung: Bindung und Autonomie als dynamisches System. . . . .	95
Der Selbstwert – das Epizentrum unserer Psyche . . . . .	97
Festhalten am geringen Selbstwert . . . . .	103
Geringer Selbstwert und die Opferrolle . . . . .	108
Ein geringer Selbstwert zum Schutz der Elternbindung. . . . .	111
Geringer Selbstwert und dysfunktionale Beziehungen. . . . .	113
Verlustangst und Bindungsangst . . . . .	117
Lustgewinn und Unlustvermeidung . . . . .	119
Die frühe Prägung von Annäherungs- und Vermeidungsverhalten . . . . .	123
Motivation und Gene . . . . .	128
Unsere Gefühle. . . . .	133
Gefühl versus Verstand . . . . .	139
Angst: ein wichtiges und ungeliebtes Gefühl. . . . .	143
Die psychischen Abwehrmechanismen . . . . .	150
Abwehr im Dienste der Bindung: Idealisieren und Schönreden. . . . .	155
Abwehr im Dienste der Autonomie: Abwerten und Rationalisieren. . . . .	158
Introjektion und Projektion . . . . .	162
Die Selbstschutzstrategien. . . . .	166
Selbstschutz im Dienste der Bindung . . . . .	168
Selbstschutz im Dienste der Autonomie. . . . .	169

**Teil II:**

<b>Fallgeschichten aus der psychotherapeutischen Praxis . . . .</b>	<b>173</b>
Erklärung der Vorgehensweise . . . . .	175
Alexa hält sich lieber klein. . . . .	177
Meine Überlegungen zu Alexa . . . . .	184
Hanna wechselt bei kleinsten Schwierigkeiten den Job. . . .	188
Meine Überlegungen zu Hanna . . . . .	192
Torsten kann sich nicht zwischen zwei	
Frauen entscheiden . . . . .	193
Meine Überlegungen zu Torsten . . . . .	200
Anna kämpft mit ihrem Selbstwert und	
einer Essstörung . . . . .	205
Meine Überlegungen zu Anna . . . . .	211
Charlotte ist superwütend auf ihre Mutter . . . . .	214
Meine Überlegungen zu Charlotte . . . . .	218
Elisa macht Beziehungen kaputt. . . . .	222
Meine Überlegungen zu Elisa. . . . .	227
Stefan hat Angst, als Vater zu versagen . . . . .	230
Meine Überlegungen zu Stefan . . . . .	235
Birgit leidet an Panikattacken . . . . .	238
Meine Überlegungen zu Birgit . . . . .	243
Philipp wählt die falschen Partner aus. . . . .	245
Meine Überlegungen zu Philipp . . . . .	251
Sara lehnt ihr Kind ab . . . . .	254
Meine Überlegungen zu Sara . . . . .	259
Christoph will Harmonie um jeden Preis . . . . .	263
Meine Überlegungen zu Christoph . . . . .	269
Elke leidet unter Wutausbrüchen . . . . .	271
Meine Überlegungen zu Elke . . . . .	276
Harry verweigert »Gehorsam« . . . . .	278
Meine Überlegungen zu Harry . . . . .	283

**Teil III:**

<b>Die wichtigsten Lösungsansätze der Psychotherapie . . . . .</b>	<b>287</b>
Die psychotherapeutische Beziehung . . . . .	293
Erster Schritt: die vergangene von der gegenwärtigen Realität trennen . . . . .	296
Die alte Prägung identifizieren. . . . .	297
Das Erwachsenen-Ich stärken . . . . .	301
Selbstannahme . . . . .	304
Neue Glaubenssätze und ein neues Lebensgefühl. . . . .	307
Zweiter Schritt: Zugang zu den Gefühlen schaffen . . . . .	312
Gefühle wahrnehmen . . . . .	314
Primäre und sekundäre Gefühle . . . . .	316
Adaptive und maladaptive Emotionen . . . . .	318
Emotionale Problemanalyse. . . . .	320
Gefühle regulieren . . . . .	323
Gefühle annehmen . . . . .	326
Dritter Schritt: Metastrategien finden . . . . .	330
Metastrategien für Überangepasste. . . . .	333
Metastrategien für Autonome . . . . .	336
Vierter Schritt: sich aus der Verstrickung lösen und dem Leben Sinn verleihen . . . . .	339
Die drei Positionen der Wahrnehmung . . . . .	343
Dem Leben Sinn geben . . . . .	347
<b>Schlusswort: Werde ein Teil der Gemeinschaft . . . . .</b>	<b>351</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>359</b>
<b>Danke! . . . . .</b>	<b>367</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>369</b>
<b>Personenregister. . . . .</b>	<b>381</b>