

INHALT

1. HINDERNISSE DER SELBSTENTFALTUNG 9

Begabungsblokkierungen 16 · Überbewertung der Intelligenz 21 · Sicherheitsstreben 26 · Fremdbestimmung statt Selbstbestimmung 30 · Das geschwächte Ego 35 · Der geschwächte Mut 39 · Die Angst vor der Individualität 43 · Einfluß von Lebensphilosophien 48 · Lebensphilosophie ist nicht bloße Theorie 53

2. SEHNSUCHT NACH FREIHEIT 57

Was ist Entfaltung? 63 · Innere und äußere Freiheit 67 · Soll man für äußere Freiheit kämpfen? 71 · Sehnsucht nach Gelassenheit 75

3. ZU SICH SELBST FINDEN 79

Der sozial geprägte Abwehrcharakter 87 · Ehrlichkeit zu sich selbst – das Gegenteil des Abwehrcharakters 92 · Mit den Abwehrtechniken der anderen bewußt umgehen 102 · Angst und Aggression 107 · Befreiung von Angst und Aggression 112 · Schöpferisches Erleben und Handeln 118

4. DER SINN DES LEBENS IST SELBSTENTFALTUNG 123

Die Realität aus»schöpfen« 130 · Selbstentfaltung heißt nicht, etwas Besonderes zu sein 134 · Selbstentfaltung und Liebe 138 · Der Sinn von Introversion und Extraversion 144 · Was ist Erleuchtung? 148

»Ich werde nicht für voll genommen« 155 · »Ich liebe einen anderen Mann« 160 · »Warum bin ich oft so depressiv?« 165 · »Ich fühle mich so allein« 170 · »Ich leide unter einer Sprechhemmung« 175 · »Vor meinen Mitmenschen habe ich meist Angst« 179 · »Ich möchte gut sein, ein Menschenfreund« 184 · »Warum bin ich so eifersüchtig?« 189 · »Ich habe zu wenig Selbstsicherheit« 194 · »Ich glaube, ich träume zuviel« 200 · »Was ist die richtige Erziehung? Ich erziehe manchmal autoritär, dann wieder unautoritär« 207 · »Ich habe Karriere gemacht« 211 · »Ich weiß nicht, wer ich eigentlich bin« 216 · »Ich bin Artist, aber kein Künstler« 223 · »Ich bin auf der Suche nach Gott« 228

6. WAS KOMMT NACH DER SELBSTENTFALTUNG? 239

Was geschieht, wenn ich den Halt verliere? 246 · Was geschieht, wenn ich Freunde verliere? 252 · Ändert sich meine Umwelt, wenn ich mich ändere? 257 · Wie verläuft mein Leben, wenn ich mich der Selbstentfaltung wirklich hingebe? 263

7. DIE POESIE DER FREIHEIT 269

»Alles ändert sich, jeden Moment« 276 · »Ich bin nie mehr allein« 281 · »Ich entfernte mich von den Mitmenschen und war ihnen näher als sonst« 285 · Jeder Augenblick ist schöpferisch 290 · Ein Aquarellabend 295 · »Alles, was du wahrnimmst, erhält durch die Seele Färbung und Sinn« 300 · Frei sein 304 · Von der Wärme des Lebens 307

GEDANKENAUSTAUSCH 313

WENN SIE SICH FÜR ANDERE ENGAGIEREN WOLLEN 315

DIE AQUARELLE DES AUTORS 318

BIBLIOGRAPHIE 320

PERSONEN- UND SACHREGISTER 322

RESONANZBOGEN 327