

# Inhalt

Einführung: . . . . .	9
Der Traum und sein Sinn – Sinnfrage und Menschenbild – Sinnfrage in anderen Kulturen – Was will dieses Buch? – Psychotherapie der kleinen Schritte	
Erstes Kapitel: Sinn und Mensch . . . . .	13
1. Sinnlosigkeit als Ausdruck der Einseitigkeit . . . . .	13
Hoffnung und Ratlosigkeit – Erziehung – Therapie und Sinnfrage – Gesellschaftliche Veränderungen und Menschenbild	
2. Sinn der Gesundheit . . . . .	21
Körper – Umwelt – Zeit – Psychosomatik – Sinn und psychosomatische Zusammenhänge	
3. Positive Psychotherapie: Antwort auf die Sinnfrage . . . . .	31
Psychotherapie statt Psychopathologie – Erziehung – Selbsthilfe – Psychotherapie – Transkulturelle Problematik	
Zweites Kapitel: Sinnggebung und Sinnfindung . . . . .	43
1. Transkulturelle Begegnung. . . . .	43
Gastarbeiter als notwendiges Übel – Weshalb Psychotherapie transkulturell sein muß – Grundfähigkeiten – Entwicklung der Grundfähigkeiten und Aktualfähigkeiten – Der Mensch ist gut – Grundfähigkeiten in der Literatur	
2. Religiös-weltanschauliche Konzepte . . . . .	61
Gefährlicher Tee – Religion im Sinne der Sinnggebung Religion und Zeitgeist – Glaube – Religion – Kirche – Das Judentum – Der Hinduismus – Die Zarathustrische Religion – Der Buddhismus – Das Christentum – Der Islam – Die Babi-Religion – Die Baha’i-Religion – Religion und Psychologie	
3. Der Beitrag des wissenschaftlichen Denkens . . . . .	76
Wissenschaft auf der Suche nach Sinn – Allmacht der Vernunft – Die Bedeutung der Erkenntnisfähigkeit – Religion in der Wissenschaft – Zeitgeist und Psychopathologie – Die atomare Bedrohung – Wissenschaftler vs. Religionsstifter	
4. Das Leben des einzelnen . . . . .	89
Kann jeder nach seiner Fasson selig werden – Die drei Säulen der Positiven Psychotherapie zum Verständnis der individuellen Sinnfrage – Der Posi-	

tive Ansatz – Der inhaltliche Ansatz – Mikrotraumen-Theorie – Vier Formen der Konfliktverarbeitung – Medien der Liebesfähigkeit – Die fünf Stufen der Selbsthilfe

Drittes Kapitel: Psychotherapie der kleinen Schritte . . . . .	107
1. Drei Arbeitsmöglichkeiten der Positiven Psychotherapie . . . . .	107
Körper – Seele – Geist – Drei Einstiegsmöglichkeiten – Krankheiten im Bereich des Körpers – Umweltfaktoren – Zeitgeist – Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	
2. Sinn in West und Ost . . . . .	115
Ehe – Familie – Wechseljahre – Scheidung – Tod – Selbsttötung – Zukunft – Leben nach dem Tode – Kontakt – Zeit – Geduld – Zärtlichkeit – Primäre und sekundäre Fähigkeiten – Krankheit – Trennungsangst – Narzißmus – Ich-Stärke – Einsamkeit – Leid – Alkohol – Drogen – Schizophrenie – Depression – Praxis am Beispiel Ablösungsproblematik – Konzepte in der Politik	
3. Sinn der Krankheit . . . . .	139
Was heißt Positive Psychotherapie – Übersetzung konventioneller Krankheitsbegriffe – Praktische Anwendung der Positiven Übersetzung – Adipositas – Alkoholismus – Ambivalente Haltung – Asthma bronchiale – Anorexia nervosa – Angst – Angst vor der Bindung – Depression – Existenzangst – Erregbarkeit – Bettnässen – Eifersucht – Exhibitionismus – Ejaculatio praecox – Fetischismus – Frigidität – Geschwisterrivalität – Homosexualität – Hypochondrien – Hysterische Reaktion – Kriminalität – Magengeschwür – Manie – Masturbation – Narzißmus – Rheumatismus – Streß – Schizophrenie – Schwindel – Trotz – Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern – Zwangsneurose – Praxis – Positive Aspekte der Verlassenheit	
4. Fünf Stufen in der Positiven Psychotherapie . . . . .	181
Psychotherapie – Selbsthilfe – Patient als Therapeut – Stufe der Beobachtung / Distanzierung – Stufe der Inventarisierung – Stufe der situativen Ermutigung – Stufe der Verbalisierung – Stufe der Zielerweiterung – Familiengruppe – Partnergruppe – Anwendung der fünf Stufen	
Viertes Kapitel: Sinnfragen . . . . .	195
Viele Fragen – viele Antworten – Erziehung und Psychotherapie – Psychologische Bedeutung der Zeit – Was verstehen Sie unter Grundfähigkeiten – Ist der Mensch seinem Wesen nach gut – Wo finden sich die Grundfähigkeiten – Welche Funktionen haben die Aktualfähigkeiten – Wie stehen Sie als Psychotherapeut zur Sexualität – Worauf bezieht sich Erziehung inhaltlich – Wie verhält sich Liebe und Gerechtigkeit – In welchem Zusammenhang steht Angst, Aggression und Nachahmung – Kann man das, was man versäumt hat, nachholen – Gute Absicht – Das Unbewußte – Mann und Frau – Was hat Glaube mit Psychotherapie zu tun – Was haben alle Religionen gemeinsam – Sieben Attribute – Wie kommt es psychologisch gesehen zu Vorurteilen – Religion und bekannte Persönlichkeiten – Warum sprechen die Gelehrten und religiösen Führer so schwer auf eine neue Religion an – Welche Erklä-	

rungen gibt es für das Vorhandensein eines Schöpfers – Warum kann man das Wesen von Gott nicht erkennen – Religion und existentielle Angst – Ist nicht mit dem Tod alles aus – Reinkarnation – Was sagen die Wissenschaftler über das Leben nach dem Tode

Fünftes Kapitel: Das goldene Zeitalter der Zukunft . . . . .	233
Zusammenfassung und Ausblick – Geplante Zukunft – Zukunft nach Maß – Beitrag der Politik zur transkulturellen Begegnung – Weltfrieden – Weltepochen – Beitrag der Wissenschaftler – Beitrag der religiösen Führer – Beitrag der einzelnen	
Literaturverzeichnis . . . . .	247
Verzeichnis der Geschichten . . . . .	250