

.....

Inhalt

Danksagung ... 11

Einleitung ... 13

Teil I: Prinzipien ... 21

**1. Aus der Mitte entspringt ein Fluß
Grundprämissen des Beziehungselbst ... 23**

Prämisse 1: Im Kern eines jeden Menschen existiert eine unzerstörbare „zarte, weiche Stelle“ ... 23

Prämisse 2: Das Leben strömt durch dich, außer wenn dies nicht geschieht ... 28

Prämisse 3: Das Leben ist großartig, aber manchmal tut es höllisch weh ... 32

Prämisse 4: Es gibt zwei von deiner Sorte: Beziehung ist die psychologische Grundeinheit ... 36

Prämisse 5: In der Welt existiert eine Intelligenz, die größer ist als du ... 45

Prämisse 6: Dein Weg ist nur deiner: Du bist ein unheilbarer Sonderling ... 47

Zusammenfassung ... 50

**2. Aufmerksamkeit und die Beziehung zwischen Unterschieden
Umgang mit dem anderen ... 53**

Zu fest halten: Angst und Zorn des Fundamentalismus ... 57

Zu locker halten: Indifferenz und Sucht des Konsumverhaltens ... 62

Nicht zu fest, nicht zu locker: die gespürte Verbindung des Beziehungselbst ... 67

Zusammenfassung ... 73

3. Das Beziehungselbst Identität, Problemkonstellation und Problemlösung ... 74

Eine Identitätsfrage: Wer bist du? ... 75

Das Selbstbeziehungsmodell der Entwicklung von Symptomen ... 93

Zusammenfassung ... 98

Teil II: Praktiken ... 101

4. Rückkehr aus dem Exil Praktiken zur Koordinierung von Geist und Natur ... 103

Bewußtes Atmen und Muskelentspannung ... 105

Aufmerksamkeit zentrieren ... 111

Die Aufmerksamkeit öffnen ... 121

Zusammenfassung ... 128

5. Liebe als Fertigkeit Die Praktiken der Mentorschaft ... 129

Eine exemplarische Übung: Wer bist du? ... 130

Fertigkeiten der Mentorschaft ... 137

Eine abgewandelte Tonglen-Übung ... 154

Zusammenfassung ... 159

Teil III: Therapiemethoden ... 161

6. Die Wiederherstellung von Bezogenheit Exemplarische Selbstbeziehungsarbeit ... 163

Schritt 1: Das Problem identifizieren ... 164

Schritt 2: Das vernachlässigte Selbst identifizieren und
im Körper lokalisieren ... 167

Schritt 3: Das kognitive Selbst aktivieren und
lokalisieren ... 173

Schritt 4: Negative Mentoren identifizieren und
abgrenzen ... 175

Schritt 5: Kognitives und vernachlässigtes (somatisches)
Selbst verbinden ... 182

Schritt 6: Ursprüngliche Problemsequenz nochmals
durchlaufen ... 186

Schritt 7: Weitere Arbeit ... 187

Zusammenfassung ... 187

7. Das archetypische Selbst *We Get by with a Little Help from Our Friends* ... 189

Grundlegende Vorstellungen von Archetypen ... 192

Ein klinisches Modell zur Arbeit mit Archetypen ... 204

Der Nutzen archetypischer Energien für
die Therapeutin ... 212

Zusammenfassung ... 216

8. Therapeutische Rituale Übergänge zu neuen Identitäten ... 218

Was sind Rituale? ... 220

Ein Therapieansatz, der Rituale einsetzt ... 223

Zusammenfassung ... 237

| | |
|-----------------------------|------------|
| Epilog ... | 240 |
| Literatur ... | 243 |
| Personenregister ... | 250 |
| Über den Autor ... | 252 |