

Inhalt

<i>Vorwort</i>	13
Teil I	
Erstes Kapitel	
<i>Was ist richtiges und was falsches Selbstbewußtsein?</i>	19
Die Angst vor sich selbst	25
Angst vor anderen Menschen	35
Ist geringes Selbstbewußtsein angeboren?	38
Zweites Kapitel	
<i>Die Gründe für geringes Selbstbewußtsein</i>	43
Unterdrückende Erziehung	45
Gehemmte Sexualität	48
Gesellschaftsstruktur und Seelenverschmutzung	50
Verhinderte Entfaltung	53
Frustrationen im Umgang mit Menschen	56
Drittes Kapitel	
<i>Analyse der Minderwertigkeitskomplexe</i>	67
Die Kompensation der Minderwertigkeitsgefühle	69
Wie der Körper bei Minderwertigkeitsgefühlen reagiert ..	71
Viertes Kapitel	
<i>Analyse Ihrer Situation</i>	77
Sind Sie seelisch labil?	82

Sind Sie extravertiert oder introvertiert?	84
Sind Sie ängstlich?	87
Fünftes Kapitel	
<i>Übersicht über Methoden der Psychotherapie</i>	95
Autosuggestion und autogenes Training	98
Psychoanalyse	102
Gesprächstherapie	107
Gruppentherapie	110
Verhaltenstherapie	113
Wann brauchen Sie einen Psychotherapeuten?	117
Sechstes Kapitel	
<i>Das Programm für mehr Selbstsicherheit</i>	121
Problemtagebuch	122
Siebtes Kapitel	
<i>Das Bewußtseinstraining</i>	129
Befreiung der Liebesfähigkeit	131
Entfaltung Ihrer weiteren Fähigkeiten	143
Selbstsicherheit und Lebensziele	146
Beachten Sie Ihre Gefühle	148
Entfaltung Ihrer Persönlichkeit	151
Aufgaben zum Nachdenken	154

Teil II

Erstes Kapitel

<i>Selbsterfahrung ist der elementare Weg</i>	163
Körper, Seele und Geist	168
Seelenleben	172
Flucht ist üblich	176
Subjektivität und Mitgefühl	180
Angst	184

Zweites Kapitel

<i>Macht, Ohnmacht und Reife des Ich</i>	189
Verbale Aggression ist Körperverletzung	194
Sexuelle Macht und sexuelle Ohnmacht	198
Die Einfachheit und das Glück	202
Sexualität und Persönlichkeitsstruktur	206
Lebendiges ist immer neu	209
Das Unbekannte machen wir reizlos	212
Reife und Unreife	216
Sensibilisierung und Frische	219

Drittes Kapitel

<i>Die zweite Geburt ist der Vorgang der seelischen Menschwerdung</i>	223
Keine Selbsterziehung	228
Schauen und Lauschen	232
Die zweite Geburt	235
Manipulation durch Psychologisierungen	238

Streben und Dasein	241
Der Maler	244
Individualität	249
Viertes Kapitel	
<i>Mut zur Emotionalität und Subjektivität</i>	253
Mut zur Subjektivität	258
Realismus	261
Gefühle sind real	265
Gefühle nicht analysieren	269
Der vorgehaltene Spiegel	273
Kein Selbstbild	277
Fünftes Kapitel	
<i>Erst durch den Kontakt mit dir selbst verstehst-du andere wirklich</i>	283
Eifersucht	288
Ärger	292
Bewußtsein des Alleinseins	296
Selbsterfahrung des Alleinseins	300
In Kontakt mit sich selbst	304
Selbst- und Fremdmanipulation	308
Klarheit	311
Die Schattenseite	315
Sechstes Kapitel	
<i>Liebe wird in dir wirksam</i>	319
Liebe ist in dir	324
Liebe ist ein Lebensgefühl	328
Egoismus ist keine Selbststärke	332
Egoismus und Liebe	335
Die Verletzlichkeit des Egos	338
Selbstkritik ist unnötig	342
Ichstärke will keine Autorität	346
Wie ernst soll ich mich selbst nehmen?	350

Teil III

Gefühle der Selbstfindung. Texte und Aquarelle	357
Gedanken zur Selbstfindung	417
Fragen zur Selbstföhlung	433

Anhang

Kleines Lexikon der Fachausdröcke	447
Gedankenaustausch	451
Wenn Sie sich für andere engagieren wollen	453
Die Aquarelle des Autors	457
Resonanzbogen	459