

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Einleitung  |    |
| Dem Sinn unseres Lebens näherkommen . . . . .   | 7  |
| <br>  |    |
| Kapitel 1   |    |
| Was wir durch Selbstanalyse und Selbsttherapie<br>verändern können . . . . .          | 13 |
| <br>  |    |
| Kapitel 2   |    |
| Die Entwicklung der Selbstanalyse und Selbsttherapie . . .                            | 23 |
| <br>  |    |
| Kapitel 3   |    |
| Selbstanalyse durch Erinnern . . . . .  | 31 |
| <br>  |    |
| Kapitel 4   |    |
| Durch Entspannung und Selbsthypnose ins Unbewußte . .                                 | 37 |
| <br>  |    |
| Kapitel 5   |    |
| Vom Gehirn aufs Papier . . . . .  | 48 |
| <br>  |    |
| Kapitel 6   |    |
| Der Weg durch die Kindheit . . . . .  | 67 |
| <br>  |    |
| Kapitel 7   |    |
| Analyse von Pubertät und Jugendzeit . . . . .   | 75 |
| <br>  |    |
| Kapitel 8   |    |
| Gegenwärtige Probleme . . . . .   | 80 |
| <br>  |    |
| Kapitel 9   |    |
| Der weitere Weg durch den Lebenslauf zur Deutung<br>von unbewußtem Material . . . . . | 87 |

|  |     |
|--|-----|
| Kapitel 10   |     |
| Eine problematische Lebensphase im Brennpunkt . . . . .                                      | 99  |
| <br>   |     |
| Kapitel 11   |     |
| Die neue Wertordnung und der erste Blick<br>in die Zukunft . . . . .                         | 109 |
| <br>   |     |
| Kapitel 12   |     |
| Durch Neuprogrammierung und positives Denken<br>zu Glück und Erfolg . . . . .                | 115 |
| <br>   |     |
| Kapitel 13   |     |
| Änderung unserer seelischen und geistigen Einstellung . . .                                  | 122 |
| <br>   |     |
| Kapitel 14   |     |
| Aus der Abhängigkeit zur Selbstverantwortung . . . . .                                       | 141 |
| <br>   |     |
| Kapitel 15   |     |
| Kreative Imagination zur Steigerung<br>des Selbstwertgefühls . . . . .                       | 150 |
| <br>   |     |
| Kapitel 16   |     |
| Visionen, Perspektiven, Kommunikation . . . . .  | 160 |
| <br>   |     |
| Kapitel 17   |     |
| Durch körperliche Fitneß und richtige Ernährung<br>zur seelischen Ausgeglichenheit . . . . . | 170 |
| <br>   |     |
| Kapitel 18   |     |
| Wie soll meine Zukunft aussehen? . . . . .   | 189 |
| <br>   |     |
| Literatur . . . . .  | 203 |