

Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
Erstes Kapitel	
<i>Selbsterfahrung ist der elementare Weg</i>	13
Körper, Seele und Geist	18
Seelenleben	22
Flucht ist üblich	26
Subjektivität und Mitgefühl	30
Angst	34
Zweites Kapitel	
<i>Macht, Ohnmacht und Reife des Ich</i>	39
Verbale Aggression ist Körperverletzung	44
Sexuelle Macht und sexuelle Ohnmacht	48
Die Einfachheit und das Glück	52
Sexualität und Persönlichkeitsstruktur	56
Lebendiges ist immer neu	59
Das Unbekannte machen wir reizlos	62
Reife und Unreife	66
Sensibilisierung und Frische	69
Drittes Kapitel	
<i>Die zweite Geburt ist der Vorgang der seelischen Menschwerdung</i>	73
Keine Selbsterziehung	78

Schauen und Lauschen	82
Die zweite Geburt	85
Manipulation durch Psychologisierungen	88
Streben und Dasein	92
Der Maler	95
Individualität	100
Viertes Kapitel	
<i>Mut zur Emotionalität und Subjektivität</i>	103
Mut zur Subjektivität	108
Realismus	112
Gefühle sind real	116
Gefühle nicht analysieren	120
Der vorgehaltene Spiegel	124
Kein Selbstbild	128
Fünftes Kapitel	
<i>Erst durch den Kontakt mit dir selbst verstehst du andere wirklich</i>	133
Eifersucht	138
Ärger	142
Bewußtsein des Alleinseins	146
Selbsterfahrung des Alleinseins	150
In Kontakt mit sich selbst	154
Selbst- und Fremdmanipulation	158
Klarheit	161
Die Schattenseite	165
Sechstes Kapitel	
<i>Liebe wird in dir wirksam</i>	169
Liebe ist in dir	174
Liebe ist ein Lebensgefühl	178

Egoismus ist keine Selbststärke	182
Egoismus und Liebe	185
Die Verletzlichkeit des Egos	188
Selbstkritik ist unnötig	192
Ichstärke will keine Autorität	196
Wie ernst soll ich mich selbst nehmen?	200

Anhang

Gedankenaustausch	206
Wenn Sie sich für andere engagieren wollen	208
Register	211