

Inhaltsverzeichnis

Psychotherapie – Weg zu einem schmerzfreien Leben?	7
Leben oder Psychotherapie?	9
Ziele in der Psychotherapie	13
Wie wirkt Psychotherapie?	15
Der ideale Therapeut – wie wähle ich aus?	16
Schmerzen und Krisen in der Therapie	24
Können Therapien schaden?	27
Wenn die Therapie scheitert	30
Bei welchen Störungen ist Psychotherapie geeignet? ...	31
DIE WICHTIGSTEN THERAPIEARTEN MIT ADRESSENTEIL	35
Bioenergetik	36
Über Energieströme, Blockaden und die Weisheit des Körpers	
Entspannungstherapie (Autogenes Training)	47
Eine warme, weiche Decke	
Familietherapie	57
Der Mensch als Teil des Systems	
Gesprächstherapie	68
Vom Mitschwingen und Einfühlen	
Gestalttherapie	75
Vom Hier und Jetzt, vom heißen Stuhl und vom Solltismus	
Katathymes Bilderleben (KB)	87
Über die Wiese, am Bach entlang, auf den Berg	

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	95
Bei sich selbst vor Anker gehen	
Positives Denken	106
So wie ich denke, so wird es sein	
Psychoanalyse (Freud, Adler, Jung)	115
Hinter Ihnen sitzt einer, drehen Sie sich nicht um	
Psychodrama	135
Spiele dein Leben	
Psychosynthese	144
Vom Heilwerden durch Ganzsein	
Transaktionsanalyse (TA)	153
Über Spiele, Lebensskripte, Okay sein und Neubeelterung	
Urschrei- oder Primärtherapie	170
Von der ersten Verzweiflung und dem Tabu zu fühlen	
Verhaltenstherapien (VT)	178
Von Menschen und Ratten	
Finanzierung einer Therapie	188
Weitere übergreifende Adressen	196
Quellennachweis	199