

	Vorwort	7
1.	Offenheit und Überwindung der Angst	8
2.	Die unheilvolle Macht von Geheimnissen	17
3.	Vorwürfe sind sinnlos	33
4.	Die Strategie der Nicht-Strategie	46
5.	Bei Ablehnung geht die Welt nicht unter	59
6.	Der Hunger nach körperlichem Kontakt	71
7.	Befreien Sie Ihre Sexualität	81
8.	Keine Angst vor Aggressionen	104
9.	Emanzipieren Sie sich von Ihren Eltern	113
10.	Erweitern Sie Ihr Rollenrepertoire	127
11.	Passivität und Aktivität machen den ganzen Menschen	148
12.	Zwischen Einsiedler und Salonlöwe	158
13.	Arbeit	167
14.	Geben und Nehmen	181
15.	Freunde und Fremde	188
16.	Tod	196
17.	Zusammenfassung	206
	Regeln	212