

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	III
Einleitung	1
I. Theorie von der Lebensgeschichte und ihrem vertiefenden Einblick (Die Bedeutung der biographischen Schicksalsanalyse)	
Sinn und Aufgabe der Selbstanalyse	12
Lehre und Praxis der Selbstanalyse (Von der Wissenschaft der Menschenkenntnis zur Arbeit am eigenen Charakter)	12
Geschichte und Gestalt der Selbstanalyse (Von der Ahnung der Dichter zur Forschung der Psychiater)	14
Wesen und Wert der Selbstanalyse (Von der „unbewußten“ Affektverdrängung zur Arbeit mit dem freien Einfall)	16
Prozeß und Ziel der Selbstanalyse (Von der vertieften Selbsterkenntnis zur gereiften Selbstverwirklichung)	21
Anlage und Durchführung der Selbstanalyse	22
Technische Empfehlungen für die Anfertigung	22
Schriftlich niederlegen!	22
Freiwillig anfertigen!	24
Regelmäßig schreiben!	25
Behutsam aufbewahren!	26
Praktische, allgemeine Ratschläge für den Inhalt	26
Prüfen Sie Ihre Motive!	26
Schreiben Sie, was Sie schreiben wollen!	29
Schreiben Sie, was Sie nicht schreiben wollen!	30
Fügen Sie auch scheinbar sinnlose oder gleichgültige Einfälle hinzu!	31
Besondere Aufgaben für die Affektverarbeitung	32
Lassen Sie Ihren Affekten freien Lauf!	32
Geben Sie Ihren Aggressionen Ausdruck!	35
Werden Sie sich Ihrer Ambivalenzen (Ihrer widersprüchlichen Strebungen) bewußt!	39
Beispiel für eine Selbstanalyse voller Affekte und Ambivalenzen	40
Schreiben Sie Unklarheiten als Fragen nieder!	48

II. Praxis von der Krankheitsgeschichte und ihrem klärenden Rückblick

	52
Inhalt und Beispiele der Selbstanalyse	52
Kindheit und Eltern	53
Früheste Erinnerungen	53
Väter, besonders ehrgeizige und tyrannische	57
Mütter, besonders überfürsorgliche und kranke	62
Beispiel der Selbstanalyse einer Auseinandersetzung mit den Eltern	65
Sexuelle Entwicklung und Geschwister	71
Das älteste und das jüngste Kind	71
Sexuelle „Aufklärung“ und Menarche	73
Onanie und sexuelle Spiele	75
Beispiel einer Selbstanalyse mit besonderen Aggressionen gegen die Eltern und mit Beziehungen zu den Geschwistern	77
„Lebenskreise“ und Menschen der Umwelt	92
In Beruf und Freizeit	92
In Freundschaft und Liebe	94
In Ehe und Lebensbewältigung	94
Beispiele	95
Fragen zu Entwicklung und Lebenszeiten	106

III. Die Aufgabe von der Lebensbilanz und ihrem befreienden

Ausblick	121
(Die Auswirkungen der bionomen Zukunftssynthese)	
Rechenschaft und Richtung in der Selbstanalyse	121
Hinwenden zur Gegenwart und Bereinigen der Konflikte	121
Entscheiden für das Wichtigste und kritisches Auskaufen der Zeit!	125
Beispiel einer Selbstanalyse für das Bewältigen der Gegenwart	127
Fragebogen zur täglichen Selbst- und Gewissensprüfung	130
Fragebogen zur Persönlichkeits- und Selbstanalyse der Gegenwarts- und Konfliktsituation	132
Hoffen und Handeln in der Selbstanalyse	133
Planvolle Zukunftsgestaltung	133
Vertiefte Werterkenntnis	135
Beispiel für religiöse Zukunftsprobleme eines Patienten	139
Fragebogen über Charakterhaltung und Zukunft	145
Hochziel der reifen, harmonischen, angepaßten, also seelisch gesunden Persönlichkeit	147
Heilwirkung der schriftlichen Selbstanalyse	148
Literatur	151
Namenverzeichnis	153
Sachverzeichnis	153