

Inhalt

Vorwort 7

Erster Teil: Ausgangspunkte

Therapie? 13

Wachstum 14

Hier, Jetzt und Wie 16

Mich selbst als Einheit sehen 18

Kontakt auf der Grenzlinie 20

Ich und meine Umgebung 21

Vordergrund und Hintergrund: die Gestalt 22

Denken und Handeln 23

Wo steckt nun deine Energie? 25

Optimistische Aussicht 26

Zweiter Teil: Wir Neurotiker

Wir Neurotiker 29

Unerledigtes 30

Etwas durcheinander sein 31

Schwanken zwischen Unmöglichkeiten 32

Unklarheiten über die Grenzen 32

Hinunterschlucken (Introjektion) 35

Was du vom anderen sagst, das bist du selbst (Projektion) 39

Der Hund, der sich in den Schwanz beißt (Retroflektion) 43

Zusammenfluß (Konfluenz) 46

Dritter Teil: Der Wachstumsprozeß

Gestalt 53

Die Schichten oder die Wachstumsstadien 54

Das Klischee-Stadium 54

*Das Stadium des Als-ob-Verhaltens oder
des Rollenverhaltens 54*

Die Impasse, Die Ausweglosigkeit 56

<i>Das implosive Stadium oder die Schicht des Sterbens</i>	57
<i>Die Explosion</i>	58
Therapie als Pädagogik	59
<i>Zurückgewinnen verfremdeter Anteile</i>	59
<i>Schritt für Schritt</i>	60
<i>Bewußtwerdung: der erste Schritt (awareness)</i>	62
<i>Die Bedürfnisse des Klienten entdecken</i>	64
<i>Die blinden Flecken</i>	66
<i>Der notwendige Schmerz: Frustration</i>	68
<i>Wählen</i>	70
Der unwillige Klient	70
<i>Die Bärengrube</i>	70
<i>Widerstände und Verteidigungsmuster</i>	72

Vierter Teil: Gestalt-Anschauung

Gestalt-Anschauung	77
Das Tor der Träume	77
Gestalt und Glaube	80
Gestalt und Mystik	87

Schluß	90
---------------	----