

# Inhalt

*An den Leser* 10

*Enttäuschung und Hoffnung. Ein Vorwort zur Einführung* 11

- 1 Freud, Penfield und Berne 15
  - 2 Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kindheits-Ich 31
  - 3 Die vier Lebensanschauungen 54
  - 4 Wir können uns ändern 73
  - 5 Wie man die Transaktion analysiert 84
  - 6 Worin wir uns unterscheiden 119
  - 7 Wie wir mit der Zeit umgehen 137
  - 8 El-Er-K und Ehe 150
  - 9 El-Er-K und Kinder 166
  - 10 El-Er-K und Jugendliche 197
  - 11 Wann ist eine Behandlung nötig? 215
  - 12 El-Er-K und moralische Werte 231
  - 13 Soziale Folgerungen aus El-Er-K 262
- Nachwort und Danksagungen* 283