

.....

Inhalt

Danksagung ... 11

Einleitung ... 13

Teil I: Prinzipien ... 21

1. Aus der Mitte entspringt ein Fluß Grundprämissen des Beziehungsselbst ... 23

Prämisse 1: Im Kern eines jeden Menschen existiert eine unzerstörbare „zarte, weiche Stelle“ ... 23

Prämisse 2: Das Leben strömt durch dich, außer wenn dies nicht geschieht ... 28

Prämisse 3: Das Leben ist großartig, aber manchmal tut es höllisch weh ... 32

Prämisse 4: Es gibt zwei von deiner Sorte: Beziehung ist die psychologische Grundeinheit ... 36

Prämisse 5: In der Welt existiert eine Intelligenz, die größer ist als du ... 45

Prämisse 6: Dein Weg ist nur deiner: Du bist ein unheilbarer Sonderling ... 47

Zusammenfassung ... 50

2. Aufmerksamkeit und die Beziehung zwischen Unterschieden Umgang mit dem anderen ... 53

Zu fest halten: Angst und Zorn des Fundamentalismus ... 57

Zu locker halten: Indifferenz und Sucht des Konsumverhaltens ...	62
Nicht zu fest, nicht zu locker: die gespürte Verbindung des Beziehungsselbst ...	67
Zusammenfassung ...	73

**3. Das Beziehungsselbst
Identität, Problemkonstellation und Problemlösung ... 74**

Eine Identitätsfrage: Wer bist du? ...	75
Das Selbstbeziehungsmodell der Entwicklung von Symptomen ...	93
Zusammenfassung ...	98

Teil II: Praktiken ... 101

**4. Rückkehr aus dem Exil
Praktiken zur Koordinierung von Geist und Natur ... 103**

Bewußtes Atmen und Muskelentspannung ...	105
Aufmerksamkeit zentrieren ...	111
Die Aufmerksamkeit öffnen ...	121
Zusammenfassung ...	128

**5. Liebe als Fertigkeit
Die Praktiken der Mentorschft ... 129**

Eine exemplarische Übung: Wer bist du? ...	130
Fertigkeiten der Mentorschft ...	137
Eine abgewandelte Tonglen-Übung ...	154
Zusammenfassung ...	159

Teil III: Therapiemethoden ... 161

6. Die Wiederherstellung von Bezogenheit Exemplarische Selbstbeziehungsarbeit ... 163

Schritt 1: Das Problem identifizieren ... 164

Schritt 2: Das vernachlässigte Selbst identifizieren und im Körper lokalisieren ... 167

Schritt 3: Das kognitive Selbst aktivieren und lokalisieren ... 173

Schritt 4: Negative Mentoren identifizieren und abgrenzen ... 175

Schritt 5: Kognitives und vernachlässigtes (somatisches) Selbst verbinden ... 182

Schritt 6: Ursprüngliche Problemsequenz nochmals durchlaufen ... 186

Schritt 7: Weitere Arbeit ... 187

Zusammenfassung ... 187

7. Das archetypische Selbst

We Get by with a Little Help from Our Friends ... 189

Grundlegende Vorstellungen von Archetypen ... 192

Ein klinisches Modell zur Arbeit mit Archetypen ... 204

Der Nutzen archetypischer Energien für die Therapeutin ... 212

Zusammenfassung ... 216

8. Therapeutische Rituale

Übergänge zu neuen Identitäten ... 218

Was sind Rituale? ... 220

Ein Therapieansatz, der Rituale einsetzt ... 223

Zusammenfassung ... 237

Epilog ...	240
Literatur ...	243
Personenregister ...	250
Über den Autor ...	252