

.....

## **Inhalt**

**Danksagung ... 11**

**Einleitung ... 13**

**Teil I: Prinzipien ... 21**

**1. Aus der Mitte entspringt ein Fluß  
Grundprämissen des Beziehungselbst ... 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 Beziehungselbst ... 67

Zusammenfassung ... 73

**3. Das Beziehungselbst  
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 Mentorschaft ... 129**

Eine exemplarische Übung: Wer bist du? ... 130

Fertigkeiten der Mentorschaft ... 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

<b>Epilog ...</b>	<b>240</b>
<b>Literatur ...</b>	<b>243</b>
<b>Personenregister ...</b>	<b>250</b>
<b>Über den Autor ...</b>	<b>252</b>