

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	13
Kapitel 1 – Die äußere Welt	20
Druck	21
Deadline	22
In Ordnung!	23
Inhärentes Ziel	24
Nichts mehr müssen	25
So tun als ob	25
Managementtraining	26
Das Spiel	27
Machtspiele	28
Verlierer	30
Spiel ohne Verlierer	31
Übung	32
Kapitel 2 – Die innere Welt	34
Lebensrhythmus	34
Gefühl	35
Emotionen	36
Stagnation	37
Sexualität	37
Samt	39
Du	40
Ratatouille	41
Orgiastischer Reflex	41
Fließen	43
Kummer, Wut, Trauer	44
Therapie	46
Körperorientierte Therapie	48
Therapie kann sehr vielfältig sein	48
Alles kann helfen, oder auch nicht	50
Übung	50

Kapitel 3 – Verliebtheit und Liebe	54
Verliebtheit	54
Droge	55
Wiederholung von Schmerz aus der Kindheit	56
Fremdbestimmung	57
Liebe	58
Verantwortung	60
Abhängigkeit	62
Vermasseln	63
Übung	65
Kapitel 4 – Angst	67
Bindungsangst	67
Casanova, Fernbeziehung und Dreiecksbeziehung	68
Trennungsangst	69
Angst und Erziehung	71
Angst und Stress	72
Physiologische Antwort	73
Veränderungen im Gehirn	74
Dissoziation (Abspaltung)	75
Das Pferd von hinten aufzäumen	75
Überleben	76
Grenzen	77
Hyperventilation	78
Übungen	80
Kapitel 5 – Der dunkle Abgrund	85
Ausgebrannt	85
Leere	86
Die Quelle	86
Die Quelle und der Drachen	88
Singen aus der Quelle	89
Atem	90
Löcher auffüllen	92
Geburt, Tod und Transzendenz	93
Freiraum	94
Paradies	95
Übungen	97

Kapitel 6 – Geistesgegenwart	100
Ohne Zweifel	100
Draußen ist es dunkel	102
Abenteuer im Raum	102
Innere Hochzeit	103
Natürliches Gefühl	104
Meditation	105
Idealbild	106
Übung	107
Kapitel 7 – Wie ein Charakter entsteht	110
Geburtstrauma	110
Urvertrauen	111
Innere Stimmen	111
Wo ist das Kind geblieben?	112
Fließend und lebendig	114
Der blockierte Mensch	116
Der Glückskreis und der Teufelskreis	116
Strategien	117
Neurotisches Verhalten	120
Übungen	121
Kapitel 8 – Der Körperpanzer	124
Der Harnisch	124
Augen-, Ohren- und Nasenbereich	125
Kieferbereich	127
Nacken- und Kehlbereich	127
Herzbereich	128
Taillenberg	129
Bauchbereich	130
Beckenbereich	131
Körperstruktur	132
Übung	133

Kapitel 9 – Charakterstrukturen	137
Angeborene Rechte	137
Das Recht, zu leben	138
Das Recht, Bedürfnisse haben zu dürfen	139
Autonomie	140
Sexuelles Verlangen	141
Emotionale Gesundheit	142
Charakter	143
Übung	145
Kapitel 10 – Charakterstrukturen, entstanden in der prägenitalen Phase	147
Der schizoide Charakter	147
Die schizoide Körperstruktur	150
Der orale Charakter	151
Die orale Körperstruktur	155
Der masochistische Charakter	155
Die masochistische Körperstruktur	161
Übungen	162
Kapitel 11 – Charakterstrukturen, entstanden in der genitalen Phase	166
Der rigide Charakter	166
Experimentieren	166
Spiegel	168
Inzest	171
Werte und Normen	174
Die rigide Körperstruktur	175
Der passiv-feminine Charakter bei Männern	176
Die passiv-feminine Körperstruktur bei Männern	178
Der zwanghafte Charakter bei Männern	178
Die zwanghafte Körperstruktur bei Männern	179
Der aggressiv-maskuline Charakter bei Frauen	179
Die aggressiv-maskuline Körperstruktur bei Frauen	181
Der hysterische Charakter bei Frauen	181
Die hysterische Körperstruktur bei Frauen	184
Der phallisch-narzisstische Mann	184
Die phallisch-narzisstische Körperstruktur	186

Der psychopathische Charakter	186
Scheinwelt	188
Manipulieren	188
Misstrauen	191
Die psychopathische Körperstruktur	192
Übungen	193
Kapitel 12 – Typische Verhaltensweisen	198
Die Charakterstrukturen und der Abgrund	198
Unirdisch	198
Es ist nie ganz gut	200
Ächzen und Stöhnen	201
Kampf	201
Beschwörungsformeln	202
Übungen	203
Kapitel 13 – Das tiefste Verlangen	205
Entfaltung	205
Der Kern	206
Das tiefe Verlangen	207
Initiation	208
Der dreidimensionale Spiegel	209
Fruchtbarer Nährboden	210
Übung	212
Nachwort	215
Literatur	218
Bildverzeichnis	219