

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren 5

Einführung 11

DER ERSTE ABEND

Das Trauma leugnen

Der unbekannte Dritte 25 Warum sich
Menschen ändern können 30 Es gibt kein
Trauma 38 Der Mensch erzeugt Wut 45
Wie man lebt, ohne von der Vergangenheit
beherrscht zu werden 51 Sokrates und
Adler 56 Bist du in Ordnung, so wie du
bist? 59 Das eigene Unglück ist selbst ge-
wählt 64 Der Mensch entscheidet sich
immer gegen Veränderung 69 Dein Leben
entscheidet sich hier und jetzt 78

DER ZWEITE ABEND

Alle Probleme sind zwischenmenschliche Beziehungsprobleme

Warum du dich selbst nicht magst 89 Alle
Probleme sind zwischenmenschliche Bezie-

hungsprobleme 101 Minderwertigkeitsge-
fühle sind subjektive Annahmen 106 Ein Min-
derwertigkeitskomplex ist eine Ausrede 115
Angeber haben Minderwertigkeitsgefühle 124
Das Leben ist kein Wettbewerb 136 Nur du
selbst machst dir Gedanken um dein Äuße-
res 143 Vom Machtkampf zur Rache 153
Fehler zuzugeben ist keine Niederlage 161
Die Aufgaben bewältigen, denen wir im Leben
gegenüberstehen 167 Rotes Band und starre
Ketten 175 Der Lebenslüge nicht auf den Leim
gehen 183 Von der Psychologie des Besitzes
zur Psychologie der Anwendung 189

DER DRITTE ABEND

Die Aufgaben der anderen abweisen

Den Wunsch nach Bestätigung aufgeben 195
Lebe nicht, um die Erwartungen anderer zu
erfüllen 203 Wie man Aufgaben trennt 213
Die Aufgaben anderer zurückweisen 220
Wie man sich von zwischenmenschlichen
Beziehungsproblemen befreit 225 Den
Gordischen Knoten zerschlagen 233 Der
Wunsch nach Anerkennung macht unfrei 242

Was wahre Freiheit ist 249 Zwischen-
menschliche Beziehungen: Du hältst die
Karten in der Hand 258

DER VIERTE ABEND

Wo der Mittelpunkt der Welt ist

Individualpsychologie und Ganzheitlichkeit 269
Das Ziel zwischenmenschlicher Beziehungen
ist ein Gemeinschaftsgefühl 276 Warum
interessiere ich mich nur für mich selbst? 282
Du bist nicht der Mittelpunkt der Welt 287
Hör auf die Stimme einer größeren Gemein-
schaft 294 Weder Lob noch Tadel 304 Die
Methode der Ermutigung 314 Wie man den
eigenen Wert spürt 321 In der Gegenwart
sein 327 Die Menschen können das Selbst
nicht richtig nutzen 335

DER FÜNFTE ABEND

Bewusst im Hier und Jetzt leben

Übertriebene Befangenheit engt das Selbst
ein 349 Keine Selbst-Bestätigung, sondern
Selbst-Akzeptanz 354 Der Unterschied

zwischen Glauben und Vertrauen 361 Das
Wesen der Arbeit ist das Engagement für
das Allgemeinwohl 372 Junge Menschen
gehen den Erwachsenen voran 379 Arbeits-
sucht ist eine Lebenslüge 386 Du kannst
jetzt glücklich sein 395 Etwas Besonderes
sein – zwei Wege 405 Der Mut, normal zu
sein 412 Das Leben ist eine Abfolge von
Momenten 417 Lebe das Leben wie einen
Tanz 421 Richte den Scheinwerfer auf das
Hier und Jetzt 428 Die größte Lebenslüge 433
Einem scheinbar bedeutungslosen Leben
Bedeutung verleihen 439

Nachwort 451