

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Einführung	1
Zur Einführung eine fiktive Geschichte	2
... und ein paar erklärende Worte dazu	6
1 Ursprung und Funktion der Psyche	9
1.1 Grundlagen: Evolution, Gehirn und Erkenntnis	10
1.1.1 Synergetik – die Lehre vom Zusammenwirken	10
1.1.2 Evolution auf allen Ebenen – von den Molekülen bis zum Gehirn	20
1.1.3 Erkenntnisse über das Erkennen	28
1.2 Die Bausteine der Psyche	37
1.2.1 Das <i>Ich</i>	37
1.2.2 Das <i>Selbst</i> und wie es mit dem <i>Ich</i> zusammenarbeitet	38
1.2.3 Emotionen, Fremdzweck- und Selbstzweckmotivationen	42
1.2.4 Primäre Antriebe und primäre Emotionen	46
1.2.5 Synergität, sekundäre Antriebe und sekundäre Emotionen	65
1.3 Der Bauplan der Psyche	70
1.3.1 Der Aufbau des <i>Ich</i>	70
1.3.2 Der Aufbau des <i>Selbst</i>	72
1.3.3 Drei Seelen wohnen, ach, in unserer Brust: die sekundäre Aufhebung	75
1.3.4 Schönheitsempfinden und Intuition – Handeln und Entscheiden in komplexen Situationen	77
1.3.5 Stressmanagement im Dreieck des Bewusstseins	81
2 Innere Freiheit	89
2.1 Was ist innere Freiheit?	91
2.2 Wie hinderliches Denken Leid erzeugt	92
2.2.1 Das Wesen des Leids	92
2.2.2 Vorurteile, Mussvorstellungen und falsche Denkmuster	95
2.2.3 Verabsolutierungen, übersteigerte Wünsche und Teufelskreise	98
2.3 Stressabbau durch förderliche Denkmuster im Hier und Jetzt	101
2.3.1 Ausblenden und Ablenken	104
2.3.2 Distanzieren und Relativieren	105
2.3.3 Perspektivwechsel und Wachstumschance	105
2.3.4 Spezifische innere Umstrukturierungen	106
2.3.5 Paradoxe Intention	107
2.3.6 Spannungsabbau durch Entspannungstechniken, Flow-Aktivitäten und Sport	108
2.4 Langfristige innere Umstrukturierungen	108
2.4.1 Mussvorstellungen in Bezug auf sich selbst	109
2.4.2 Mussvorstellungen in Bezug auf andere Menschen	118
2.4.3 Mussvorstellungen in Bezug auf Gesellschaft und Welt	123
2.5 Starke negative Gefühle umwandeln	130

2.5.1	Wut und Rachsucht	134
2.5.2	Neid und Gier	138
2.5.3	Stolz	140
2.5.4	Eifersucht	141
2.6	Das Paradox der Glücksforschung und die Arbeit mit Worst-case-Szenarios	143
2.6.1	Die Glücksformel	143
2.6.2	Auf das Beste hoffen – mit dem Schlimmsten rechnen	146
2.7	Akzeptanz schwerer Schicksalsschläge	148
2.8	Die förderliche Wirkung positiver Gefühle	153
2.9	Der Wille zum Glück	156
2.10	Der Wille zu Proaktivität	158
2.10.1	Die Entscheidung liegt bei Ihnen	158
2.10.2	<i>Ich</i> probleme vs. Sachprobleme	160
2.10.3	Der SDR-Schritt: Stop, Distanz, Rezentrierung	162
2.11	Kleine Meditationslehre	165
2.11.1	Entspannte einspitziige Konzentration	167
2.11.2	Entspannte Offenheit	168
2.11.3	Progressive Muskelrelaxation und autogenes Training	171
3	Inneres Wachstum	173
3.1	Die Kreise des Wachstums	174
3.1.1	Wie sekundäre Antriebe aus Fremdzweckmotivationen entstehen	174
3.1.2	No pain, no gain	178
3.2	Flow – gelingendes Tun in <i>Ich</i> vergessenheit und <i>Selbst</i> vertrauen	180
3.2.1	Die Flow-Erfahrung	180
3.2.2	Das Paradox der Arbeit	182
3.3	Innerer Reichtum: sekundäre Antriebe entwickeln	184
3.3.1	Schaffen Sie einen Rahmen für entspannte Konzentration	184
3.3.2	Legen Sie Ziele fest	185
3.3.3	Lernen Sie mit dem Synergieohr	187
3.3.4	Nehmen Sie Ihre » <i>Ich</i> brille« ab	189
3.3.5	Gehen Sie den Dingen auf den Grund	190
3.3.6	Entwickeln Sie schriftlich eigene Grundpositionen	194
3.3.7	Denken Sie in verbindenden Mustern	195
3.3.8	Den Erfahrungshorizont erweitern und üben was das Zeug hält	197
4	Der Weg zu persönlicher Meisterschaft	201
4.1	Six Sigma of Personal Mastery	205
4.1.1	Selbstkompetenz	205
4.1.2	Systemkompetenz	206
4.1.3	Spezialkompetenzen	207
4.1.4	Selbststärke	207
4.1.5	Selbstrelativierung und Selbsttranszendenz	208
4.2	Besonders wichtig: Systemkompetenz	210
4.2.1	Vom mechanistischen zum evolutionistischen Denken	210
4.2.2	Vom direkten Einpunkthandeln zum indirekten Mehrpunkthandeln	214

4.3	Begabung, Selbstbild und Berufung	216
4.3.1	Talente und Stärken	217
4.3.2	Selbstbild und Selbsterfahrung	220
4.3.3	Wie Sie zu Ihrer Berufung finden	227
4.4	Kreativität und Erfolg	233
4.4.1	Das schöpferische Universum	233
4.4.2	Diachrone Kreativität	233
4.4.3	Synchrone Kreativität	243
4.4.4	Auf die Ausbreitung kommt es an	248
4.5	Glück, Partnerschaft und Liebe zum Sein	250
4.5.1	Die drei Stufen des Glücks	250
4.5.2	Liebe und Partnerschaft	255
4.6	Psychosynergetik und Führungskraft	268
4.6.1	Führung mit Persönlichkeit	268
4.6.2	Die Führungskraft als Coach	271
4.6.3	Das Aikido-Prinzip und die Kunst des Fragens	276
4.6.4	Fremdzweckmotivation vs. Selbstzweckmotivation	279
4.6.5	Teamführung	282
4.7	Alltagsmanagement	286
4.7.1	Strategische Lebensplanung	286
4.7.2	Den Alltag meistern	290
4.7.3	Kleine Trainings- und Ernährungslehre	299
5	Zusammenfassung: Die Wege der Selbstveränderung	303
5.1	Selbstveränderung und Psychotherapie	304
5.2	Psychosynergetik auf einen Blick	312
5.3	Psychosynergetisch fundierte Lebensmaximen	317
6	Glück und Gesellschaft: Der Zwei-Kulturen-Vorschlag	323
	Literaturempfehlungen	333
	Literaturverzeichnis	339
	Glossar psychosynergetischer Fachbegriffe	343
	Über den Autor	355
	Danksagung	357
	Quellenverzeichnis	358
	Sachverzeichnis	359