

Inhaltsverzeichnis

- 7 Prolog: »Die Hölle sind die anderen ...« –
Liebe und Selbstwert: Eine Einführung
- 12 Teil I
DIE GESCHICHTE UNSERES
SELBSTWERTGEFÜHLS
- 13 Kapitel 1: Ist die Psyche logisch? –
Norm und Neurose
(Einige grundlegende Begriffe und ihre Bedeutung)
- 31 Kapitel 2: Wen liebe ich und wenn ja wie viele? –
Liebe als Leidenschaft
- 57 Kapitel 3: Die Sucht der Sehnsucht – oder die Macht
unserer Verhaltensmuster
- 70 *Kapitel 3.1: Autoaggression*
- 87 *Kapitel 3.2: Selbstüberhöhung*
- 106 Epilog: Warum gibt es Neurosen – oder ist der Mensch
von Natur aus schlecht? Eine Vermutung
- 116 Teil II
DAS EIGENE MAß FINDEN
- 117 Kapitel 4: Frei oder nicht frei, das ist hier die Frage –
Der (un)freie Wille
- 124 Kapitel 5: Wer bestimmt, was richtig ist? –
Die Ware Wahrheit

- 137 *Kapitel 5.1: Von Sammlern und Jägerinnen –
Rollenbilder*
- 149 *Kapitel 5.2: Kindheit als Schicksal –
Elternerziehung*
- 166 Kapitel 6: Wie definiert man Freiheit? –
Das eigene Maß
- 174 Kapitel 7: Wer ewig strebend sich bemüht –
Veränderung als Lebensprinzip
- 205 Kapitel 8: Was passiert auf der Couch? –
Psychoanalyse als Beziehungsmedizin
- 224 Anhang: Praktische Übungen zum Umwerten
und Freiwerden
- 231 Sachverzeichnis
- 237 Literaturverzeichnis