

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>1 Irgendetwas stimmt hier nicht</b>	<b>14</b>
Therapie – ein vor uns liegender Weg oder das erreichte Ziel?	14
Das Unerträgliche	18
Heilung	18
Stimmt etwas nicht mit mir?	20
Mit mir ist alles okay. Aber mit dir stimmt etwas nicht!	22
Ich kann nicht mehr	25
Was wäre, wenn Gefühle Erscheinungsformen von Liebe sind?	29
Worauf weist unser Leiden hin?	30
<b>2 Wie wir vor uns selbst davonlaufen</b>	<b>33</b>
Leiden	33
Trauern	36
Die universelle Sucht	37
Weglaufen: die geographische Heilung	40
Die universellen Lügen im Leben und der Therapie	43
Liebessucht oder Sucht nach Verleugnung?	45
Optimale Hoffnungslosigkeit	47
Ich halte das nicht aus!	49
Widerstand = Leiden	52
Auf dem Tisch tanzen	56
Null Negativität	57
<b>3 Die Weigerung zu akzeptieren</b>	<b>59</b>
»Du zwingst mich doch immer wieder dazu!«	59
Psychosirup	61
Die Rückkehr des verstoßenen Selbst	63
Was kann ich tun, wenn ich nichts tun kann?	67

Bedrängen oder in die Arme schließen?	71
Psychologisches Rosinenpicken	73
Auf der Jagd	75
Ich habe keine blinden Flecken!	75
Ich bin ein anderes Du und gleichzeitig nicht Du	77
Kann ich dich dafür bezahlen, mich anzulügen?	81
Entwertung	82
Wir sterben einen Tod, aber tausend Tode durch Selbstzweifel	85
Gaslighting	86
Kann meine Liebe <i>seine</i> Abwehrmechanismen zum Schmelzen bringen?	89
<b>4 Sterben, bevor man stirbt</b>	<b>92</b>
Liebe und Tod	92
»Ich habe Angst vor dem Tod«	95
»Ich will sterben!«	97
Wie der Tod zu uns spricht	99
<b>5 Die Öffnung für die Wahrheit sein</b>	<b>103</b>
Aufmerksamkeit als Offenheit	103
Verändere mich!	104
Wir sind nicht ideal, aber real	105
In der Therapie präsent sein	107
Die Freiheit von etwas oder zu etwas?	109
Die Gefahr des Zuhörens	113
Negative Befähigung	116
Mit Fragen leben	119
Tiefes Wissen: Frühere Leben	121
Loslassen	122
<b>6 Akzeptieren</b>	<b>124</b>
Wen habe ich geheiratet?	124
Ist Liebe eine Projektion?	126
Warum schreien wir vor Wut?	129
Beziehungswissen	130
Einsicht oder Außensicht?	134
Was ist eine therapeutische Beziehung?	135

Wenn wir uns selbst antun, was uns angetan wurde	136
Lügen, die wir erzählen und die uns scheitern lassen	139
Du wirst immer größer sein als unser Verständnis	149
<b>Epilog</b>	<b>151</b>
<b>Danksagung</b>	<b>152</b>