

# Kapitel und Episoden

<b>Vorbemerkung</b>	<b>9</b>
Die Vision	9
Die Botschaft	12
Der Ratgeber	13
Die Genderfrage	17
<b>Einleitung</b>	<b>19</b>
Symptome und Befunde	19
<b>Falsche Geschichten</b>	<b>24</b>
Das Erstgespräch	24
Geschichten und ihre Bedeutung	28
Was macht Geschichten falsch?	32
Eine Episode im Winter	35
<b>Richtige Geschichten</b>	<b>40</b>
Seine Gedanken durch Schreiben klären	40
Freundschaft für eine Nacht	42
Frei von Urteil und Bewertung	46
<b>Gute Geschichten und ihre Zutaten</b>	<b>49</b>
Protagonisten	49
Emilia und Lydia	55
Protagonisten handeln	57
<b>Protagonisten brauchen Ziele</b>	<b>61</b>
»Und welche Ausnahmeregelung gilt für mich?«	61
Ziele	64
Sein Wille und das Karussell	66
<b>Man selber sein</b>	<b>70</b>
Eigene Ziele	70
Eigene Wünsche und der Bahnhof	74
Die Hunderunde und die tieferen Bedürfnisse	78
Wenn der eigene Maßstab Orientierung gibt	80

<b>Selbstwertgefühl</b>	<b>86</b>
Üben hilft	86
Das Physikum	89
Achtsamkeit und Selbstfürsorge	94
<b>Der Mut zum eigenen Leben</b>	<b>100</b>
Einzigartig und individuell	100
Crash am Bahnübergang	104
Das limbische System	106
Vom Lernen	111
Ein Plädoyer für den Verstand	112
<b>Gute Gründe</b>	<b>118</b>
»Ja, aber ...«	118
Sekundärer Krankheitsgewinn im Rollstuhl	123
<b>Die Wurzel allen Übels</b>	<b>129</b>
Negative Glaubenssätze	129
Der Gruppentherapeut	132
Die Seele kennt keine Verneinung	135
<b>Perspektivwechsel</b>	<b>138</b>
»Wir müssen die Garage aufräumen«	138
Schitli um	141
Vergangenheit und Zukunft	143
Der schmale Bergpfad	144
Die Decke hängt tief	147
<b>Schuldgefühle</b>	<b>152</b>
Die Anklagebank	152
»Ich war es nicht!«	156
»Sie lebt nicht mehr«	158
»Schnell! Opa verblutet!«	162
Kopf oder Zahl	163
Verbrennungen	166
Handeln, als wäre es Absicht	168
Die Wut: Hundefutter oder Holzhacken	170

## **Selbsterfüllende Erwartungen** **173**

Perfekte Erwartungen	173
»Danke für den guten Vortrag«	175
Gedankenkontrolle und der rosarote Elefant	179
Versprechen für eine Bekannte	181

## **Eindrücke aus der Praxis** **185**

Der glatzköpfige Ophthalmologe	185
Entpflichtung	189
Falsche Freunde	195
Eingekerkert	200
Pflichtveranstaltung Sexualität	204
Falsches Feld: Die Geige in der Strickgruppe	209
Corona und die Depression	213
Warum Depressionen und Angststörungen?	217
Egoismus oder Selbstfürsorge?	223
Langsam oder Gewissenhaft?	230

## **Schlussgedanken** **234**

Die Selbstheilungskräfte zeigen den Weg	234
Die Mission des Gesandten	237
»Bleiben Sie dran!«	238
»Danke!«	241

## **Stichwortverzeichnis** **247**