

# Inhalt

Vorwort zur vollständig überarbeiteten 5. Auflage.....	7
Zu diesem Buch.....	9
Dank.....	11
Der Anfang .....	13
<b>TEIL I: UMGANG MIT MIR SELBST .....</b>	<b>17</b>
1. Ich muss – ich möchte.....	19
2. Erkenntnis als Voraussetzung für sinnvolles und zielgerichtetes Handeln ...	23
3. Psychopädie: Wenn Sie in Ihrem Leben etwas positiv verändern wollen ...	25
4. Der Quantensprung: Psychopädie nach Udo Derbolowsky.....	26
5. Der Begriff Psychopädie.....	29
6. Die ethisch-philosophischen Grundlagen der Psychopädie.....	30
7. Warum unser psychopädisches Vorgehen so schnell und dauerhaft zum Erfolg führt.....	32
8. Zwei grundlegende Gleichnisse – der dreischalige Brunnen und die Waage..	33
9. Wer kann etwas ändern, oder: Warum denn ich?.....	35
10. Ein erfolgreiches Konfliktlösungsmodell.....	38
11. Der Ist-Zustand der seelischen Verfassung .....	41
12. Egoismus und das Gleichnis vom römischen Brunnen .....	44
13. Das Selbstgespräch.....	50
14. Der Mensch: Ein Körper-Geist-Seele-Wesen.....	52
15. Heranlieben, eine wichtige Seelenübung.....	55
16. Die jungen Hunde .....	58
17. Die Zielorientierung oder der Weg zu Erfolg.....	61
18. Trotz oder der Wunsch nach Freiheit .....	65
19. Die Hirsche.....	68
20. Trösten und Liebe – un-bedingt.....	71
21. Das Recht auf Liebe von anderen.....	74
22. Müllers und Schulzes oder das Denken vom anderen her.....	76

<b>23. Übertragung und Gegenübertragung</b> .....	78
<b>24. Die Einbeziehung des Religiösen in die Psychopädie</b> .....	88
<b>25. Konstruktive und organismische Bauweise: Naturwissenschaftliches Vorgehen und psychopädische Betrachtungsweise</b> .....	89
<b>26. Von der Verantwortung oder: Die Leihgabe</b> .....	91
<b>27. Die Entstehung von Gehemmtheit oder das Gleichnis von „Stuhl und Decke“</b> .....	94
<b>28. Der Traum und das Wunder der Komplementarität</b> .....	104
<b>29. Eine Möglichkeit zum Umgang mit eigenen Träumen</b> .....	106
<b>30. Die Polarität männlich – weiblich: Zum Unterschied der Geschlechter</b> .....	108
<b>31. Gesunder und gestörter Umgang mit Aggression oder die Geschichte vom Gummibommelchen</b> .....	112
<b>32. Ärger – eine seelische Energie</b> .....	114
<b>33. Noch einmal: Warum ich? – Die Geschichte vom Kaffeehaus</b> .....	117
<b>34. Die Rolle von Atem, Haltung und Stimme – Pneo pädie</b> .....	120
<b>35. Stress: Hilfe durch TrophoTraining</b> .....	123
<b>36. Selbstversenkung</b> .....	128
<b>37. Psychopädische Ich-Begegnung und Syngnomopädie</b> .....	131
<b>TEIL II: UMGANG MIT ANDEREN</b> .....	135
<b>1. Die innere Vorbereitung</b> .....	137
<b>2. Die Wir- oder Gruppen-Bildung</b> .....	140
<b>3. Missverständnisse, gruppensdynamisch betrachtet</b> .....	144
<b>4. Das aktive Zuhören und die Ich-Botschaft</b> .....	147
<b>5. Mitgeföhl und Selbstmitleid</b> .....	150
<b>6. Die bewusste Wortwahl</b> .....	153
<b>7. Vorurteile</b> .....	156
<b>8. Gebet, Meditation</b> .....	157
<b>9. Der Mensch und seine Gesundheit</b> .....	158
Kleine Auswahl weiterföhrender Literatur.....	167
Die Akademie für Psychopädie – Erfahrung und Kompetenz.....	169