

Inhaltsverzeichnis

TEIL I: VOR DER REISE.	19
1. Warum reisen? Die heilende Kraft der Begegnung.	19
1.1 Die existentielle Sehnsucht des Menschen.	19
1.2 Die Frage und der Job – oder: Die Magie des Erfolges	20
1.3 Die Frage und die Liebe – Brücken aus der Einsamkeit	23
2. Rüstzeug: Zwei Navigationshilfen	27
2.1 Autonomie oder: „Worum geht es mir?“	27
Primäre Autonomie	27
Sekundäre Autonomie	28
Die entscheidende Frage: „Worum geht es mir?“	31
2.2 Präsenz oder: Im Auge des Zyklons	32
Narzissmus: Die Ökologie von Selbstwert und Lebensfreude	33
Aggression: Fressen und Gefressen werden	36
Die drei Schlüssel: Bewegung, Atmung, Töne.	39
Sexualität.	41
Das Präsenz-Dreieck	44
TEIL II: AUFBRUCH: WIE GEHT ES UNS?	47
3. „Wie geht es Dir?“ – Der Umgang mit der Frage	47
3.1 Tabus	47
Nach außen verborgen – nach innen vergessen	49
3.2 Gefangen zwischen Sehnsucht und Panik: Die Ambivalenz zwischen Nähe und Distanz	52
3.3 Die nicht gestellte Frage: Autonomie und Abhängigkeit.	55
3.4 Vermeidungsrituale.	60
Vermeidungsstrategien in der Liebe	64

4. „Wie geht es mir?“ – Meiner Wahrheit ausweichen 66

4.1 Leugnung der eigenen Wahrheit	66
Die Projektion	67
Licht und Schatten	69
Der Preis der Diskrepanz: Burnout	70
Der Gewinn des Blicks nach innen: Unsere wunderbaren Gaben	72
Integrationshilfen	73
Indolenz und Hypochondrie	75
4.2 Angst – Ich wage nicht, zu wissen	78
Süchte	79
Die leere Wohnung	80
Il est trop tard	81
Die Wahrheit bahnt sich ihren Weg	83
Beispielsweise: Das kindliche Selbst als Schattenselbst	83
Angst und Tabu auf kollektiver Ebene: Der Schatten als Sündenbock	86

TEIL III: DURCHBRÜCHE – UNTERWEGS ZU UNS 87

5. „Wie geht es mir?“ – Meiner selbst inne werden 87

5.1 Durchbruch: Der Blick in den Spiegel wird aushaltbar	87
Gemeinsam in den Spiegel schauen	90
5.2 Liebe zu mir selbst	91
Zentral: Der liebende Umgang mit dem „inneren Kind“	96
5.3 Die Grundsituation: Zwei Kinder schauen nach oben	98

6. „Wie geht es Dir?“ – Frag es richtig! 101

6.1 Grenzüberschreitungen, oder:	
Darf ich überhaupt fragen?	101
Das Passwort	103
6.2 Am Anfang steht die Achtsamkeit	104
6.3 Drei Schlüssel zum Anderen	107
Gesetz der Harmlosigkeit	107
Gesetz vom Nicht-Urteilen	109
Containing	110

6.4 Wo treffen wir uns? – Die existenziellen Ebenen	112
Das Klischee	112
Die Rolle	116
Die persönliche Ebene.	118
Achtsame Begleitung: Verantwortung und Chance	122

7. Die Sache mit der Antwort 125

7.1 Erträgst Du Deine Antwort auf meine Frage?	125
Der Verlust der Illusion über sich selbst.	126
7.2 Die Antwort als Initialmoment des Wandels	128
Initiation: Tod und Wiedergeburt	129
Schwellensituationen.	131
Übungssache!	132
7.3 Ertrage ich Deine Antwort – und damit Dich?	136
Schwer aushaltbare Antworten	137
Die Kunst des Ja-Sagens.	139
7.4 Risiken und Nebenwirkungen	145

TEIL IV: ANKOMMEN. 151

8. Begegnung, Transformation, Wandel 151

8.1 „Every contact leaves a trace“ –	
Jede Begegnung verändert	151
Auferstehung – in jeder Begegnung	152
8.2 Der magische Moment – Schwingen.	154
Momente des Übergangs	158
Lockerlassen, Erweiterung, Ausdehnung – Fließen.	160
8.3 Vorsicht, Falle!	162
Zu früher Sprung aus der Struktur	163
Ideologische Fallen, konfektionierte Sinngebung	161
Progression statt Regression.	166

9. Dasein in Liebe – Der Kreis schließt sich	168
9.1 Schauplätze	168
Business-Welt und Berufsalltag.	168
Mann-Frau-Beziehung – Versöhnung auf dem Feld der Liebe	171
9.2 Verdeutlichungen anhand des Präsenzdreiecks	171
Kredit für Blödheit	174
Erleuchtung?	175
9.3 Präsenz im Licht der Transaktionsanalyse.	176
9.4. In der Zukunft geborgen	184
10. Und so stürzen wir denn	189
Literaturauswahl	191
Danksagungen	196
Über uns	198