

# 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	<i>Kapitel 5.1: Von Sammlern und Jägerinnen – Rollenbilder</i>
149	<i>Kapitel 5.2: Kindheit als Schicksal – Elternerziehung</i>
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