

INHALT

EINLEITUNG	9
UNSERE PSYCHE – <i>Die seelisch-emotionale Ebene</i>	15
WAS KANN DIE PSYCHOLOGIE LEISTEN?	16
Die naturwissenschaftliche Ausrichtung	16
Psychotherapie – der Gegentrend	22
Leid und Schmerz – Impuls für therapeutische Arbeit	23
WAS IST PSYCHOTHERAPIE?	26
Empathie und Konfrontation – die beiden Pole	
der Psychotherapie	28
Die Person des Psychotherapeuten	31
Schattenarbeit des Therapeuten	33
Fallen für den Therapeuten	38
PRÄVENTIVPSYCHOLOGIE	40
Präventive Maßnahmen	44
ENTWICKLUNG – WAS IST DAS?	51
Entwicklungsstufen im Märchen	52
SPIRAL DYNAMICS – ENTWICKLUNGSSTUFEN DES	
MENSCHEN UND DER MENSCHHEIT	58
Die neun Stufen des Bewusstseins	60
Der erste Rang	60
1. Stufe: Beige (Symbiose)	60
2. Stufe: Purpur (Magische Stufe)	64
3. Stufe: Rot (Macht, Aggression)	68
4. Stufe: Blau (Gesetz, Ordnung)	74
5. Stufe: Orange (Wissenschaft)	76
6. Stufe: Grün (Menschlichkeit, Spiritualität)	78
Der zweite Rang	83
7. Stufe: Gelb (Freiheit und Überblick)	83
8. Stufe: Türkis (Weltbürgertum)	87
9. Stufe: Koralle	92

UNSER KÖRPER – <i>Haus der Seele</i>	97
ESSEN – Aufnahme von Lebensenergie	98
ERNÄHRUNG – EIN REIN KÖRPERLICHES GESCHEHEN?	102
Die psychologische Sicht der Ernährung	105
DIE VIER LEBENSGRUNDDIMENSIONEN – HINTERGRUND	
FÜR ALLE LEBENSPROZESSE	109
Typ 1 – Der Sachzentrierte	110
Typ 2 – Der Personenzentrierte	111
Typ 3 – Der Ordnungszentrierte oder Unbestechlich Gerechte	113
Typ 4 – Der Bunte Vogel oder Kreative Chaot	114
BALANCE ALS GRUNDPRINZIP DES LEBENS	115
Die spirituelle Sicht der Ernährung	118
BEWEGUNG – Abbau von Energie	122
Männlicher Körper, Kampfmaschine –	
Weiblicher Körper, Gebärmachine	124
SEXUALITÄT	129
Mann, der Hochleistungssprinter – Frau, die Wählerische	130
Doppelstandard	132
DIE SIEBEN TODSÜNDEN – LASTER UND TUGENDEN,	
DIE ALTEN EINSEITIGKEITEN	136
Gefühlspendel – Symbol für neue Balancen	144
GEIST – <i>Quelle unserer Spiritualität</i>	151
Spirituelle Fallen für GRÜNEN Bewusstseinsstand	153
Ziel und Mittel der Religionen	155
MEDITATION – ENTWICKLUNGSHILFE UND KRAFTQUELLE	162
Wie kam ich zur Meditation?	163
Brückenschlag	166
DIE DREI EBENEN DER MEDITATIONSARBEIT	167
Die intellektuelle Ebene (Denken)	168
Die emotionale Ebene	170
Die spirituelle Ebene	171

Die Krafttiere	174
Die geistigen Führer	178
WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNG DER MEDITATIONSARBEIT	181
Messung des Sozialkapitals in Meditationsgruppen	181
Energiesmessung nach Hawkins	183
Gesundheitsdaten und Gesundheitsfragebögen	187
BIBELMEDITATION UND WIE ES DAZU KAM	191
Sonnenreise und was sich daraus entwickelte	196
Gebetsgruppe Niederösterreich	198
Reise in die „Andere Dimension“	202
Männer-Meditation	205
CONCLUSIO	207
7 PRAXISTIPPS – ENERGIEMANAGEMENT IM ALLTAG	210
EPILOG	217
ANHANG – ROSENKRANZ ERWEITERT	225
LITERATUR	241