

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Kapitel 1:

Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre	15
--	-----------

(Martin Buber)

1. Selbstbesinnung	15
2. Der besondere Weg	16
3. Entschlossenheit	17
4. Bei sich beginnen	19
5. Sich mit sich nicht befassen	20
6. Hier wo man steht	22

Kapitel 2:

Selbstdistanzierung	24
----------------------------------	-----------

1. Das natürliche Selbstverhältnis des Menschen	26
2. Das interessengeleitete Selbstverhältnis. Instrumentelles Selbstmanagement	34
<i>Vom Foto- zum Kinematografischen 38 / Quantifizierte Selbsterkenntnis? 39 / Eine «soziale» Variante der Selbst- distanzierung 43 / Perspektivenwechsel 45</i>	
3. Disidentifikation – ein Ausnahmezustand	46
<i>Eine historische Erweiterung 52 / Rückläufig Vorstellen 53</i>	
4. Rückwendung. Der kleine Bogen	54

Kapitel 3:

Der große Übungsbogen	57
1. Ich-Identifikation	57
<i>Eine seminaristische Übung 57 / Terminologische Überlegungen 65 / Identität, eine neue Krankheit? 69</i>	
2. Das leere Bewusstsein oder reine Empfänglichkeit.....	72
3. Rückwendung.....	74
4. Freie Identifikation	78
<i>Die Stufen des großen Übungsbogens zusammengefasst 80 / Drei Bemerkungen dazu 84</i>	

Kapitel 4:

Selbsttranszendenz	87
1. Individualisierung.....	89
2. Selbstbefähigung.....	94
3. Situativität.....	97
4. Buber über Üben.....	99

Ausblick: Komm heraus!	103
-------------------------------------	-----

Anmerkungen.....	109
------------------	-----

Zu guter Letzt	115
----------------------	-----

Über den Autor	117
----------------------	-----