

Inhaltsverzeichnis

Prolog	11
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	17
I. Die Entstehung emotionaler Inkompetenz	27
Wozu sind Emotionen gut? – Ein funktionalistischer Definitionsversuch	27
Die Entwicklung und Bedeutung fehlender Selbstliebe	29
Erwachendes Bewusstsein und die Schule der Liebe	34
Ursachen für fehlendes Bewusstsein: Emotionale Verletzungen, emotionale Inkompetenz und Stresserleben	37
Die Entwicklung von Ersatzbefriedigungsschemata	41
Blockierte Emotionen infolge traumatischer Erfahrungen	45
Die Bedeutung der kindlichen Traumasensibilität	50
Emotionale Fehlregulationen	54
Fehlregulierte Aggressionen	58
Emotionale Sensibilisierung durch transgenerationale Traumatisierung	62
Der emotionale Kompass – Wegweiser des Kontinuums?	67
Gesunde emotionale Kompetenz – Marshall Rosenberg, Leslie Greenberg	75
Der Preis der Entfremdung	79
Ein Modell der emotionalen Bedürfnisregulation	82
Die Bedeutung von Narrativen für die Selbstregulation	89
Die Indikation für eine Psychotherapie	92
Die Bedeutung des Leidens	94

II. Die Architektur der menschlichen Seele	99
Ein psychotherapeutisches Edukationsmodell	99
Die drei Gehirne des Menschen	100
Das emotionale Gehirn	103
Die menschlichen Grundbedürfnisse	106
Typen von Emotionen	111
Emotionale Bedürfnisregulation	114
Das Ego-Gehirn – der dichotome Verstand	117
Der problematische Einfluss des Ego-Verstandes	118
Das Konstruktiv-Kooperative Gehirn (der gesunde Verstand)	120
Das Drei-Gehirne-Modell	123
Die Funktion der menschlichen Liebe	126
 III. Emotional heilsame Psychotherapie	 135
Psychotherapie und Gesellschaft	135
Das Vier-Quadranten-Modell	140
Eine Choreografie der Heilung im Fünf-Quadranten-Modell	150
Der 1. Quadrant – Einsicht in die aktuelle Problematik	153
Der 2. Quadrant – die Reaktivierung der emotionalen Verletzung	157
Die Überwindung der Erinnerungsbarriere	158
Methoden der Emotionsaktivierung	159
Imaginative Emotionsaktivierung	161
Stuhlarbeit	163
Körperpsychotherapie und bioenergetische Methoden	166
Aufstellungsarbeiten	166

Schmerz- und Tumorimagination	168
Liste alter Verletzungen	169
Der Innere Dialog als Methode der Emotionsaktivierung	170
Die Glaubenssätze – kognitiv-emotionale Schemata	173
Anerkennung der kindlichen Opferschaft	175
Transgenerational vermittelte Sensibilitäten	177
Der 3. Quadrant – Täterentmachtung und Rehabilitation	
kindlicher Bedürfnisse	181
Arten von Verletzungen und ihre Lösung	183
Carina – ein frühkindliches Verlassenheitstrauma	186
Kirsten – eine verdrehte Kindheit mit unreifen Eltern	194
Renate – depressive Trauerverarbeitung	
und traumatische Gewalterfahrung	201
Mario – eine Kindheit in Selbstverurteilung	207
Der 4. Quadrant – Überwindung der Verantwortungsbarriere	
und des Bewältigungs-Ichs	213
Kirsten – die Überwindung des belastenden Egos	218
Noch einmal Renate – der Beginn von Autonomie und Freude ...	225
Mario – die Übernahme von Selbstfürsorge	229
Die Nachbereitung	233
Die Heilung transgenerationaler Traumata	
im Quadranten 2.a	235
Movies	239
Rituelle und symbolische Friedensschließung	240
Der rituelle Versöhnungsbrief	242
Der 5. Quadrant – Transzendenz	245
Zusammenfassung	247

IV. Skizze einer emotional kompetenteren Gesellschaft	255
Liebe und Selbstliebe	255
Voraussetzungen für eine gesunde Selbstliebe	259
Wie bewahren wir unser Kontinuum?	263
Die drei Basiskompetenzen der Selbstliebe	265
1. Emotionales Urvertrauen	267
2. Frustrationstoleranz	268
3. Die Aggressionskompetenz	272
Psychotherapie – eine lebensbegleitende Entwicklungshilfe	275
Eine emotional kompetentere Gesellschaft	277
Gesellschaftliche Heilung	280
Das Problem mit den Eliten	282
Die Digitalisierung – Fluch oder Segen?	286
Plädoyer für einen Resonanzhumanismus	288
Epilog	293
Literaturverzeichnis	297
Abbildungsnachweise	303