

INHALT

VORWORT	9
---------------	---

ERSTER TEIL

Vergebung – ein Überblick	15
---------------------------------	----

1 VORBEUGENDE VERGEBUNG	17
2 HERKÖMMLICHE VERGEBUNG	22
3 RADIKALE VERGEBUNG	28
4 SELBSTVERGEBUNG IST KEINE LEICHTE SACHE	31

ZWEITER TEIL

Die Struktur des Selbst	35
-------------------------------	----

5 DIE ICH-ANTEILE	37
Das »ICH BIN-Selbst«	37
Die menschliche Identität	39
<i>Das authentische Ich</i>	40
<i>Das abgeleitete Ich</i>	43

<i>Das ideale Ich</i>	49
<i>Das sozial angepasste Ich</i>	53
<i>Die verlorenen Ich-Anteile</i>	58
<i>Die verleugneten Ich-Anteile</i>	61
<i>Das sabotierende Ich</i>	66
<i>Das sexuelle Ich</i>	72
<i>Das urteilende Ich</i>	81
<i>Das selbstliebende Ich</i>	82

DRITTER TEIL

Schuld und Scham	85
6 SCHULD	87
7 SCHAM	95

VIERTER TEIL

Der Prozess der Radikalen Selbstvergebung	113
8 WAS ICH GLAUBE	115
9 DIE FÜNF STADIEN	124

FÜNFTER TEIL

Susans Geschichte	135
-------------------------	-----

SECHSTER TEIL

Die Methode der Radikalen Selbstvergebung und Selbstakzeptanz	175
10 DIE DREI BRIEFE	177
11 SPIRITUELLE INTELLIGENZ	188
12 DAS ARBEITSBLATT ZUR RADIKALEN SELBSTVERGEBUNG	198
13 SICH ENTSCHULDIGEN	222
14 DAS ARBEITSBLATT ZUR RADIKALEN SELBSTAKZEPTANZ	231

SIEBTER TEIL

Ich vergebe mir	245
15 ICH VERGEBE MIR DAFÜR, DASS ICH MIR GELDPROBLEME SCHAFFE	247
16 ICH VERGEBE MIR WEGEN MEINES ÜBERGEWICHTS	255
17 ICH VERGEBE MIR FÜR MEINEN SCHLECHTEN GESUNDHEITZUSTAND ..	260
18 ZUM ABSCHLUSS	264
MEINE RADIKALE ENTSCHULDIGUNG	269
ÜBER DEN AUTOR	271