

Josef Zehentbauer

Abenteuer Seele – Psychische Krisen als Chance

Berlin / Eugene / Shrewsbury: Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag

Unveränderte Neuausgabe 2008

ISBN 978-3-925931-43-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 8

Die Seele des Menschen 9

Mehrere Tore zur Innenwelt 17

Modelle der menschlichen Psyche 22

Die Analyse der Psyche oder: Gibt es psychische Energie? 24

Eingehüllt in Mystik 27

Der anti-wissenschaftliche Weg 29

Die Gefühle als Moleküle 36

Blick in die Zukunft – geklonte Seelen? 37

Ur-Seele und Individual-Seele – "ich" 39

Psycho-Matrix als Grundausstattung 39

Der Mensch – zum Larvenstadium verurteilt? 48

Bewusst-Sein und sogenanntes Unbewusst-Sein 51

Der Seelenvogel 56

Wenn die Seele schreit 58

Seelische Konflikte und der Unsinn psychiatrischer Diagnostik 58

Der Terror der Normalität lässt Extravaganzen nicht zu 63

Therapie der schreienden Seele – Psycho-Therapie 71

"With a little help from my friends" 80

Vielfalt therapeutischer Begegnungen 85

Aus dem "Patienten-Dasein" zum Therapeuten werden 99

Der lebenslange Prozess des Geborenwerdens 101

Grundprämissen therapeutischen Handelns 106

Die Entdeckung der individuellen Lebensphilosophie 113

Das Ich 121

Ausflug in die Kindheit 125

Das innere Kind 130

Die ideale Kindheit 133

Grundformen menschlichen Da-Seins 138

Vergiss Deine Vergangenheit, erlebe paradoxes Heilen 142

Die heilige Familie 155

Ach, zwei ... sieben ... zwölf Seelen in meiner Brust 160

Mit körpereigenen Drogen die Seele verändern? 163

Psycho-Design durch Verhaltensübungen und Höchstleistungstraining	166
Körper, Biorhythmus und Sex	176
Allerlei aus der Zauberkiste	184
Traum und Alptraum	186
Meditation – dem großen Geheimnis nahekommen	190
Psychotherapie zwischen Seelsorge und Prostitution	194
Der Therapeut – das unbekannte Wesen	196
Der beste Therapeut	202
Melancholie und Depression	206
Die Melancholie als ausgezeichnete Charaktereigenschaft	210
Depression – eine Krankheit?	215
Bin ich depressiv?	219
Selbstmord oder Freitod?	222
Der depressiv gestimmte Seelenvogel denkt nach	223
Der Depressive soll lachen	226
Der Depressive als Klient	228
Wege der Selbstregulierung	229
"Schizophrenie" – eine Erfindung der Psychiater	236
Die Angst als notwendige Begleiterin	248
Epilog	263
Anhang	270
Tausend bunte Luftballons – Überblick über die wichtigsten therapeutischen Methoden	270
Literaturhinweise	279