

Reinhard Tausch
Anne-Marie Tausch

Wege zu uns und anderen

Menschen suchen sich selbst
zu verstehen und anderen
offener zu begegnen



Rowohlt

Inhalt

Vorwort 9

Hinter Fassaden leben? 13

Das Verbergen des Inneren 13

Menschen vermindern ihre Fassaden 26

Sich öffnen und anderen Persönliches anvertrauen 34

Sich selbst gegenüber aufrichtiger werden 44

Offener werden für gefühlsmäßiges Erleben 49

Sich dem eigenen Fühlen verschließen? 49

Für das eigene Erleben offener werden 61

Wie können wir unser Fühlen ändern? 72

Sich selbst klären *yj*

Selbstklärung vermeiden? 77

Sich selbst klären und verstehen 80

Bereiche der Selbstklärung 84

Welche Bedingungen erleichtern die Selbstklärung? 92

Auswirkungen der Selbstklärung 95

Förderliche Einstellungen zu uns
und unserem Leben 101

Sich ablehnen? 101

Menschen achten und akzeptieren sich 111