

Peter Lauster

Lassen Sie sich nichts gefallen

Die Kunst, sich durchzusetzen

Buchclub Ex Libris, Zürich

Inhalt

Teil 1 Status quo unserer psychischen Blindheit n

Das vernachlässigte psychische Weltbild IJ

- Physikalisch-technische Offenheit,
sofern sie sich verkaufen läßt 17
- Die psychische Blindheit ist gewollt 21

Teil 2 Bewältigung der Angst 29

Die Angstabwehr 31

- Die Identifizierung 35
- Die Verdrängung 39
- Die Projektion 44
- Die Symptombildung 47
- Die Verschiebung 51
- Die Sublimierung 54
- Die Reaktionsbildung 56
- Die Vermeidung 59
- Die Rationalisierung 62
- Die Betäubung 65
- Die Abschirmung 69
- Die Ohnmachtserklärung 74
- Das Rollenspiel *iy*
- Die Gefühlspanzerung 80
- Die Vor- und Nachteile der Abwehrmechanismen 82
- Die Abwehrmechanismen der Gesellschaft 90
- Abwehrmechanismen sind unabhängig von der
Intelligenz 96
- Die Überwindung der Abwehrmechanismen 99

Teil 3 Acht Lebenslügen 109

Erste Lebenslüge

»Charakter ist wichtiger als Individualität« 111

Die Fremdmanipulation 118

Der Perfektionismus 121

Die Normenlust 123

Alternativen 125

Zweite Lebenslüge

»Der Mensch braucht Vorbilder und Ideale« 131

Erziehung zur böartigen Aggression 133

Selbstmanipulation führt zur Selbstentfremdung 138

Der Streit um »normal« und »unnormal« 142

Der Bewertungszwang 146

Alternativen 148

Dritte Lebenslüge

»Sicherheit geht vor. Freiheit führt zum Chaos« 153

Die Lebensangst 156

Die Anpassung 160

Weg in die kollektive Neurose 163

Alternativen 164

Vierte Lebenslüge

»Jeder ist sich selbst der Nächste« 169

Ego-Zentrierung 171

Vom Egoismus zum Gemeinschaftsgefühl 172

Alternativen 174

Fünfte Lebenslüge

»Die Menschen sind nicht gleich, es gibt Rang- und Wertunterschiede« 179

Das Geltungsstreben und Statusdenken 182

Das Gleichheitsproblem 186

Alternativen 190

Sechste Lebenslüge

- »Intelligenz ist wichtiger als Gefühl« 199
- Intelligenzkult auf Kosten emotionaler Verödung 202
- Das verlorene Gleichgewicht.
- Emotionen sind nicht erwünscht 205
- Alternativen 208

Siebte Lebenslüge

- »Wer liebt, möchte besitzen« 213
- Die Folgen der Emanzipation 217
- Die neue Partnerschaft.
- Psychologische Schlußfolgerungen 219
- Alternativen 222

Achte Lebenslüge

- »Der Körper ist Mittel zum Zweck« 225
- Tote Sinne, lebende Leichen 228
- Alternativen 231

Teil 4 Wir müssen uns wehren 23J

Die acht Lebenslügen sind Alarmreaktionen 239

- Die Vor- und Nachteile der Lebenslügen 245
- Wir sind manipulierter und manipulierbarer,
als wir glauben 252
- Wir müssen uns wehren 254

Die Macht der Sozialstrukturen 261

- Die Hoffnung auf Freiheit und Gleichheit
verstärkt sich 264
- Unsere Abhängigkeit von der Sozialstruktur 266

ANHANG 2*i*

Quellenverzeichnis	273
Quellenverzeichnis der Abbildungen	177
Tabellenverzeichnis	278
Bibliographie	279
Empfohlene Literatur	281
Sachregister	282
Personenregister	284