

PETER STIEGNITZ

KOMPLEXE

WIE WIR SIE ERKENNEN,
BEKÄMPFEN, ÜBERWINDEN



ARISTON VERLAG • GENÈVE

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Der Weg zum komplexfreien Leben	7
1. Der Minderwertigkeitskomplex	11
<i>Ursachen des Entstehens von Minderwertigkeits-</i> <i>gefühlen.</i>	12
<i>Wie kommt es zu einem Minderwertigkeitskomplex?</i>	14
<i>Taugliche und untaugliche Versuche der</i> <i>Bekämpfung.</i>	17
<i>Alfred Adlers wegweisende Lehre der Existenz-</i> <i>analyse.</i>	28
<i>Der Weg zu sich selbst.</i>	32
2. Der Körperkomplex	39
<i>Was ist ein Körperkomplex?</i>	41
<i>Wie entsteht der Körperkomplex?</i>	45
3. Der Alterskomplex	55
<i>Was ist unter einem Alterskomplex zu verstehen ?...</i>	57
<i>Was kann man angesichts eines Alterskomplexes</i> <i>tun?</i>	59
4. Spezifische »Autofahrerkomplexe«	71
<i>So zeigt sich der Komplex!</i>	73
<i>Wie überwindet man solche »Autofahrerkomplexe« ?</i>	78

5. Schüchternheit und Selbstsicherheit	83
<i>Lernen Sie, selbstsicher zu werden.</i>	86
<i>Faustregeln zum Erlernen der Selbstsicherheit.</i>	89
6. Die Sexualkomplexe	93
<i>Die Rolle der Konkurrenzangst und des</i>	
<i>Leistungsdenkens.</i>	93
<i>Die mißlungene »Abnabelung« von den Eltern.</i>	97
<i>Die Angst vor der »psychischen Impotenz«.</i>	101
<i>Typisch weibliche Sexualkomplexe.</i>	107
<i>Wie man Sexualkomplexe überwindet.</i>	112
7. Die Eifersucht	119
<i>Das »Kainsmal« unserer Erziehung und</i>	
<i>Gesellschaft.</i>	120
<i>Eifersucht als Ausdruck der Konkurrenzangst.</i>	121
<i>Weibliche und männliche Eifersucht.</i>	125
<i>So überwindet man die Eifersucht.</i>	126
8. Zwanghaftes Konsumieren und Prestigedenken	129
<i>Geldausgeben und Geldverdienen.</i>	131
<i>Eine neue, paradoxe Situation.</i>	133
<i>Möglichkeiten sinnvollen Konsumierens.</i>	135
9. Der Weg aus Angst und Schuld zu seelischer	
Gesundheit	137
<i>Lebensangst und psychischer Masochismus.</i>	138
<i>Die symbolische Bedeutung: Aufforderung zu</i>	
<i>innerem Wachstum.</i>	141
<i>Heilung durch Konfrontation.</i>	143
10. Eine Strategie der Selbstfindung	147
Literaturverzeichnis	151
Namen- und Sachregister	153