

Jean C. Jenson

Die Lust am Leben
wieder entdecken

Eine Selbsttherapie

Mit einem Nachwort von Alice Miller

Aus dem Amerikanischen
von Angelika Hildebrandt

Taschenbuch

Inhalt

I. Teil

Erwachsen sein, doch als Kind reagieren

I. Die Folgen von Verdrängung und Verleugnung 11

II. Mißbrauch, Verdrängung und kindliches
Bewußtsein 27

III. Kindliches Bewußtsein versus
Erwachsenenrealität 40

IV Überreaktion und vermeidendes Verhalten
in der Partnerbeziehung 55

V Überreaktion und vermeidendes Verhalten
am Arbeitsplatz 67

2. Teil

Die heilende Aufarbeitung der Kindheit

VI. Symbole und Auslöser identifizieren 87

VII. Die Kunst der Selbstbeobachtung 98

VIII. Die entscheidende Bedeutung
des Trauerprozesses 108

IX. Übungen, die der Heilung dienen 126

X. Vertrauen in den Prozeß der Regression 164

3. Teil

Regressionstherapie in der Praxis

XI. Fallstudien und Berichte 175

Nachwort von Alice Miller 231

Bibliographie 235

Dank 237