

M SED. **Schluss**
mit ammern...

Zytglogge

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 1. Kapitel | |
| Jammern statt erfüllt leben | 11 |
| Stillstand im Jammertal | II |
| Die Macht der kindlichen Motive | 14 |
| Lebendige Klage oder tödlicher Jammer? | 22 |
| Lust-Ich und Jammer-Ego | 23 |
| 2. Kapitel | |
| Nichts ist recht... | 25 |
| Warum uns die Klagethemen nie ausgehen | 30 |
| Diese vermaledeite Freiheit | 32 |
| Allein-allein | 34 |
| Alles ist sinnlos... | 35 |
| Sich an den gewöhnlichen Lebenssorgen aufreiben | 36 |
| 3. Kapitel | |
| Ich halte es nicht aus! | 40 |
| Bin ich auf dem Jammerpfad (Alles ist mir zu viel)? | 42 |
| Die Fassungschwäche überwinden | 44 |
| Sind Sie bereit für das richtige Leiden? | 53 |
| <i>Wenn schon jammern, dann richtig!</i> | 53 |
| Echte Fassungskraft entwickeln | 58 |

4. Kapitel

| | |
|--|----|
| Ich bekomme nie genug! | 62 |
| Bin ich auf dem Jammertrip (Ich komme immer zu kurz>?) | 69 |
| Den destruktiven Neid überwinden | 72 |
| Verwirklichen Sie Ihre realistischen Wünsche! | 76 |
| Geben können wie die Sonne | 78 |
| <i>Der innere Schweinehund</i> | 79 |
| Ein erfolgreicher Anwalt der eigenen Wünsche werden | 80 |

5. Kapitel

| | |
|--|-----|
| Alle haben etwas gegen mich ... | 86 |
| Nehme ich oft eine paranoide Position ein? | 93 |
| Schluss mit der paranoiden Tirade! | 96 |
| Die Schwierigkeit mit der liebenden Position | 97 |
| <i>Sich als Opfer in der bösen Welt einrichten</i> | 99 |
| Realistische Liebe schützt vor Paranoia | 102 |

6. Kapitel

| | |
|---|-----|
| Ich schaffe es nie ... | 104 |
| Jammern Sie ständig über Ihr Ungenügen? | 107 |
| Den Insuffizienzjammer in ein lösbares Problem verwandeln | 109 |
| Der lebenslange Abschied von Ödipus | 110 |
| Schluss mit Schlappmachen! | 112 |
| <i>Schlappmachen und rumhängen</i> | 114 |

7. Kapitel

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Ich habe keine Chance ... | 118 |
| Anatomie der wahren Mächtigkeit | 119 |
| Die vier grossen Ohnmächtigkeiten | 123 |

| | |
|--|-----|
| Jammern Sie über das Unausweichliche? | 127 |
| Anleitung zum Mächtigsein | 128 |
| <i>Leben, lass mich in Ruhe!</i> | 130 |
| 8. Kapitel | |
| Gemeinsam jammern ist am schönsten! | 132 |
| Jammer-Kulturen | 136 |
| Vom Jammerzirkel zum gegenseitigen Mutmachen | 138 |
| 9. Kapitel | |
| Die Ursachen des Jammers - unsere infantilen Ansprüche | 141 |
| Der Wohlfühlanspruch | 142 |
| Der Anerkennungsanspruch | 145 |
| Der Befriedigungsanspruch | 146 |
| Der Entlastungsanspruch | 149 |
| Der Heilungsanspruch | 151 |
| Die Institutionalisierung der Infantilität | 151 |
| Was ändern? | 156 |
| 10. Kapitel | |
| Noch ein Stolperstein ...das unbewusste Leidensbedürfnis | 158 |
| 11. Kapitel | |
| Die Grundausrüstung gegen den grossen Jammer: eine starke Lebenseinstellung | 165 |
| Leiden können | 165 |
| Träumen können | 169 |
| Zutrauen | 170 |
| Entdeckergeist | 172 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Unerschrockenheit | 177 |
| Tatkraft | 183 |
| Demut | 187 |
| Der entscheidende letzte Schritt... | 190 |
| ... und das Leben kommt von selbst! | 191 |