

Günter Jursch

# Keine Angst vor der Freude

Die Kunst,  
das Positive zu erleben

Herderbücherei

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
----------------------	---

## 1. TEIL

Modell der Persönlichkeitsentwicklung . . . . .	11
Der genetische Speicher . . . . .	13
Der Erlebnis-Speicher . . . . .	21
Grenzen des Erkennens . . . . .	23
Aufbau und Funktion der Schichten . . . . .	29
Was können wir in den Erlebnis-Speicher aufnehmen?	32
Die Felder . . . . .	39
Persönlichkeits-Anteile . . . . .	45
Änderungen im Erlebnis-Speicher . . . . .	51
Methoden und Beispiele . . . . .	54

## 2. TEIL

Die Bürokratie der Seele . . . . .	65
Auch Nichtstun kostet Kraft . . . . .	69
Die innere Bremse . . . . .	75
Chronische Krankheiten und heimliche Freude . . . . .	83
Sexualität und Streß . . . . .	101
Depression und Wirklichkeit . . . . .	112
Als Schlußwort ein Märchen: Die Papageiin und der Affe . . . . .	130

## ANHANG

1. Persönlichkeits-Anteile und Transaktionen . . . . .	137
2. Checkliste für Gesprächsführung . . . . .	143
3. Anmerkungen und Literatur . . . . .	150
4. Sach- und Namensregister . . . . .	153