

Heinz-Peter Röhr

Die Kunst, sich wertzuschätzen

Angst und Depression überwinden –
Selbstsicherheit gewinnen

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung	11
Teil I: Die Selbstwertanalyse	15
Wie entwickelt sich das Selbstwertgefühl?	17
Drei grundlegende Fragen	18
Was ist Selbstwertanalyse?	22
Zusammenfassung	22
Geheime Programme	24
Das geheime Programm <i>Ich bin nicht willkommen</i>	24
Das geheime Programm <i>Ich genüge nicht</i>	26
Das geheime Programm <i>Ich bin nicht satt geworden / Ich bin zu kurz gekommen</i>	28
Weitere geheime Programme	30
Zusammenfassung	34
Gegenprogramme	36
Das Gegenprogramm <i>Leistung/Erfolgssucht</i>	37
Das Gegenprogramm <i>Sucht nach Anerkennung</i>	39
Das Gegenprogramm <i>Helfen</i>	39
Das Gegenprogramm <i>Anpassung/Überanpassung</i>	40
Das Gegenprogramm <i>Sich hinter einer Maske verstecken</i>	40
Weitere Gegenprogramme	41
Zusammenfassung	43
Neue Programme	44
Wie lernt ein Mensch neue Glaubenssätze?	45
Das neue Programm <i>Ich bin willkommen</i>	50
Das neue Programm <i>Ich genüge (mir) immer</i>	52
Das neue Programm <i>In mir ist alles, was ich brauche</i>	54
Das neue Programm <i>Ich bin ein Gewinner</i>	55

Was hilft, die neuen Programme zu installieren?	56
Zusammenfassung	62
Neues Verhalten	63
Teil 2: Selbstwertanalyse und Persönlichkeit	69
Die depressive Persönlichkeit	73
Geheime Programme und Gegenprogramme	73
Neue Programme	76
So wie wir denken, fühlen wir auch – wie Gefühle entstehen	78
Depressive Erkrankung oder depressive Verstimmung?	80
Zusammenfassung	82
Die narzisstische Persönlichkeit	84
Geheime Programme und Gegenprogramme	85
Neue Programme	90
Die narzisstische Verstimmung	93
Narzisstischer Missbrauch	97
Zusammenfassung	98
Die abhängige Persönlichkeit	100
Geheime Programme und Gegenprogramme	101
Neue Programme – neues Verhalten	106
Liebessucht	111
Mobbing	116
Zusammenfassung	120
Die hysterische Persönlichkeit	122
Geheime Programme und Gegenprogramme	124
Die Angst vor Zurückweisung	125
Krankhafte Eifersucht	128
Selbstwertanalyse und Sexualität	130
Der Autonomie-Abhängigkeitskonflikt	131
Zusammenfassung	138
Die zwanghafte Persönlichkeit	140
Geheime Programme und Gegenprogramme	140

Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung	142
Die Zwangsstörung	144
Zusammenfassung	147
Die schizoide Persönlichkeit	149
Geheime Programme und Gegenprogramme	150
Neue Programme	153
Zusammenfassung	154
Die Borderline-Persönlichkeitsstörung	156
Geheime Programme und Gegenprogramme	156
Neue Programme	159
Zusammenfassung	162
Sexuelle Traumatisierung	164
Geheime Programme und Gegenprogramme	166
Fortgesetzte sexuelle Traumatisierung – sexuelle Hörigkeit	168
Neue Programme	169
Zusammenfassung	170
Teil 3: Selbstwertanalyse und Selbstwertentwicklung in der Praxis	173
Die heilende Kraft der Selbstvergebung	175
Heilende Bilder im Neuen Testament	175
Schuld oder Verantwortung?	181
Die Kunst zu verzeihen	182
Das Gespräch mit der inneren Ratgeberin oder dem inneren Heiler	186
Auf dem Weg der Selbstentfaltung	188
Psychotherapie ist Begeisterung	188
Die Frage nach dem Sinn des Lebens	190
Ein neues Bewusstsein durch Meditation	191
Zum Abschluss: Werden Sie »hellsichtig«!	193

Anhang	194
Fragebogen zum geheimen Programm <i>Ich bin nicht willkommen</i> .	194
Fragebogen zum geheimen Programm <i>Ich genüge nicht</i>	195
Fragebogen zum geheimen Programm <i>Ich bin nicht satt geworden/ Ich bin zu kurz gekommen</i>	196
Anmerkungen	198
Literatur	199