

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Die Botschaft unserer Umgangssprache	9
Essen als Metapher – für unseren Umgang mit der Welt und unseren Umgang mit uns selbst	10
Jede Minute zählt	13
Polarisierung	17
Konkurrenz – die bürgerliche Variante des Krieges	30
Scheinbare Auswege aus der Polarisierung	40
Der Kampf gegen die Zeit	52
Entwicklungsprozesse, Ich-Zustände, Interaktionen	71
Kontakt zur eigenen Mitte – und die Folgen ihres Verlustes	96
Aufheben der Spaltung und Wiederverbindung	118
Resümee	134
Anmerkungen	136
Bibliographie	140
Register	142