

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
1. <i>Die Vielzahl der Verhaltenseinheiten in der Persönlichkeit des Menschen</i>	23
Die Persönlichkeit des Menschen	24
Das Feststellen der vielen Personen, deren Rollen der Mensch im Laufe des Tages übernimmt	25
Die falsche Persönlichkeit	27
Selbstdisziplin	30
Die Zusammengesetztheit des Menschen	32
Die Frage nach dem Ziel	37
2. <i>Selbstbeobachtung und Selbsterinnerung</i>	42
Die Selbstbeobachtung	43
Die Selbsterkenntnis	46
Die Selbsterinnerung	50
3. <i>Die Erkenntnis der Lage</i>	56
Die Spannung zwischen äußeren Erfolgen oder Mißerfolgen und dem Bedürfnis nach innerem Wandel	57
Die Erfüllung echter Bedürfnisse	60
Metanoia	63
Die Kunst zu leben	67
	5

4. <i>Der Wesenskern des Menschen</i>	71
Die Unterscheidung von Persönlichkeit und Wesenskern	73
Individuelle Evolution als Wachstum des Wesenskerns	76
Die Entwicklung des Wesenskerns	80
5. <i>Die Arbeit an sich selbst</i>	87
Die äußere Wirklichkeit als Tätigkeitsfeld für die Arbeit an sich selbst	88
Das Leben als Schule	90
Das Leben als Mittel	94
Die Beziehung zwischen der Arbeit an sich selbst und der Arbeit im äußeren Leben	96
Menschliche Reife als Ergebnis der Arbeit an sich selbst	102
6. <i>Die Erkenntnis des Gegensatzes</i>	106
Die Abweichung von der ursprünglichen Richtung	107
Die innere und äußere Welt des Menschen	109
»Puffer« und »Schränken«	111
Der Konflikt zwischen der Entwicklung der Persönlichkeit und dem Wachstum des Wesenskerns	113
7. <i>Die Überwindung negativer Emotionen</i>	117
Negatives Denken	119
Innere Trennung	121
Die Änderung des inneren Zustandes	124
Die Unnotwendigkeit negativer Emotionen	126

Der Ewigkeitsstandpunkt	127
8. <i>Die Ablehnung der Identifikation</i>	132
Der Begriff der Identifikation	133
Die Folgen der Identifikation	134
Die Überwindung der Identifikation	135
Nicht-Identifikation ist nicht	
Indifferenz	137
Sich innerlich richten	141
Sich äußerlich richten	147
Positives Denken	149
9. <i>Die Wandlung des Menschen</i>	153
Die beiden Linien der Entwicklung des Menschen	154
Wissen und Sein	160
Das Droschkengleichnis	165
Vielseitigkeit im Leben	168
Das Leben als Herausforderung	170
Die Lebensbilanz	172
Das Ziel der Selbstentfaltung	178
Ausblick	180
<i>Anhang: Das Enneagramm</i>	187
Beispiele	197
Literatur	207