

Inhalt

Einleitung & Einstimmung	7
Teil I · Das Setting: Form und Inhalt der BPT	31
Kapitel 1 · Die Grundlagen	33
Kapitel 2 · Die ersten konkreten Schritte	41
Kapitel 3 · Die übergeordneten Ziele	87
Kapitel 4 · Der Behandlungsrahmen	119
Teil II · Die Behandlungsmethoden der BPT bei inneren unheilbaren Zuständen	159
Kapitel 5 · Die unbenannte Krankheit	163
Kapitel 6 · Unsere Ängste	179
Kapitel 7 · Unser Ärger	205
Kapitel 8 · Unsere Trauer und unsere Depressionen	223
Kapitel 9 · Unser Burnout	243
Kapitel 10 · Unsere Selbstwertprobleme	261
Kapitel 11 · Unsere Schmerzen	283
Kapitel 12 · Unsere Süchte	299
Kapitel 13 · Unsere Schlafstörungen	319
Kapitel 14 · Unsere psychosomatischen Beschwerden	335
Kapitel 15 · Unsere Essstörungen	353
Kapitel 16 · Unsere spirituellen Krisen, unser spiritueller Burnout	373
Kapitel 17 · Unsere Persönlichkeitsstörungen	393

Teil III · Die Behandlungsmethoden der BPT bei äußeren unheilbaren Zuständen	413
Kapitel 18 · Unsere Konflikte	415
Kapitel 19 · Unsere Probleme mit Partnerschaft und Sexualität	429
Kapitel 20 · Unsere Co-Abhängigkeiten	459
Kapitel 21 · Unser Mobbing	473
Kapitel 22 · Unsere Traumatisierungen	483
Kapitel 23 · Unsere Isolation und Einsamkeit	497
Kapitel 24 · Unser Verlust, Sterben und Tod	513
Kapitel 25 · Unsere Arbeitslosigkeit und materielle Not	523
Kapitel 26 · Unser Leben in einem reichen Land	539
Teil IV · Zusammenfügen und Intersein	547
Kapitel 27 · Innere und äußere Konflikte lösen und in die Befreiung treten	549
Anhang	569
Übungen bei unheilbaren inneren und äußeren Zuständen	571
Literatur	577
Über den Autor	583