

Peter Lauster

Lassen Sie sich nichts gefallen

Die Kunst, sich durchzusetzen

ECON Verlag

Düsseldorf • Wien • New York • Moskau

Inhalt

Teil 1 Status quo unserer psychischen Blindheit

Das vernachlässigte psychische Weltbild 13

Physikalisch-technische Offenheit,

sofern sie sich verkaufen läßt 17

Die psychische Blindheit ist gewollt 21

Teil 2 Bewältigung der Angst 29

Die Angstabwehr 31

Die Identifizierung 35

Die Verdrängung 39

Die Projektion 44

Die Symptombildung 47

Die Verschiebung 51

Die Sublimierung 54

Die Reaktionsbildung 56

Die Vermeidung 59

Die Rationalisierung 62

Die Betäubung 65

Die Abschirmung 69

Die Ohnmachtserklärung 74

Das Rollenspiel 77

Die Gefühlspanzerung 80

Die Vor- und Nachteile der Abwehrmechanismen 82

Die Abwehrmechanismen der Gesellschaft 90

Abwehrmechanismen sind unabhängig von der

Intelligenz 96

Die Überwindung der Abwehrmechanismen 99

Teil 3 Acht Lebenslüge 109

Erste Lebenslüge

»Charakter ist wichtiger als Individualität« 111

Die Fremdmanipulation 118

Der Perfektionismus 121

Die Normenlust 123

Alternativen 125

Zweite Lebenslüge

»Der Mensch braucht Vorbilder und Ideale« 131

Erziehung zur böartigen Aggression 133

Selbstmanipulation führt zur Selbstentfremdung 138

Der Streit um »normal« und »unnormale« 142

Der Bewertungszwang 146

Alternativen 148

Dritte Lebenslüge

»Sicherheit geht vor. Freiheit führt zum Chaos« 153

Die Lebensangst 156

Die Anpassung 160

Weg in die kollektive Neurose 163

Alternativen 164

Vierte Lebenslüge

»Jeder ist sich selbst der Nächste« 169

Ego-Zentrierung 171

Vom Egoismus zum Gemeinschaftsgefühl 172

Alternativen 174

Fünfte Lebenslüge

»Die Menschen sind nicht gleich, es gibt Rang- und Wertunterschiede« 179

Das Geltungsstreben und Statusdenken 182

Das Gleichheitsproblem 186

Alternativen 190

Sechste Lebenslüge

»Intelligenz ist wichtiger als Gefühl« ??

Intelligenzkult auf Kosten emotionaler Verödung 202

Das verlorene Gleichgewicht.

Emotionen sind nicht erwünscht 205

Alternativen 208

Siebte Lebenslüge

»Wer liebt, möchte besitzen« 213

Die Folgen der Emanzipation 217

Die neue Partnerschaft.

Psychologische Schlußfolgerungen 219

Alternativen 222

Achte Lebenslüge

»Der Körper ist Mittel zum Zweck« 225

Tote Sinne, lebende Leichen 228

Alternativen 231

Teil 4 Wir müssen uns wehren 23-/

Die acht Lebenslügen sind Alarmreaktionen 239

Die Vor- und Nachteile der Lebenslügen 245

Wir sind manipulierter und manipulierbarer,
als wir glauben 252

Wir müssen uns wehren 254

Die Macht der Sozialstrukturen 261

Die Hoffnung auf Freiheit und Gleichheit
verstärkt sich 264

Unsere Abhängigkeit von der Sozialstruktur 266

ANHANG 271

Quellenverzeichnis 273

Quellenverzeichnis der Abbildungen 277

Tabellenverzeichnis 278

Bibliographie 279

Empfohlene Literatur 281

Sachregister 282

Personenregister 284