

**Friedjung Jüttner**

# **Nimm dein Schicksal in die eigene Hand!**

**Kleine Psychologie  
für ein besseres (Selbst-)Management**

*Versus · Zürich*

# Inhaltsverzeichnis

## Kleine Psychologie im Überblick

<b>1 Was hat Schicksal mit Psychologie zu tun?</b> .....	<b>10</b>
1.1 Was ist Psychologie? .....	11
1.2 Was ist Tiefenpsychologie? .....	14
<b>2 Schicksal – was geht Sie das an?</b> .....	<b>15</b>
2.1 Das Schicksal von Nicolas Hayek .....	16
2.2 Schicksal – Sein und Werden .....	22
<b>3 Was uns bewegt und antreibt: Unsere seelischen Kräfte</b> .....	<b>24</b>
3.1 Das Bedürfnissystem – Ordnung in der Vielfalt .....	25
3.2 Reduktion und Amplifikation .....	31
3.3 Das Bedürfnissystem – eine durchdachte Ordnung .....	32
3.4 Auf der Suche nach dem eigenen Schicksal .....	36
<b>4 Welchen Einfluss hat Ihre Familie auf Sie?</b> .....	<b>37</b>
4.1 Die DNA als eingefrorene Zeit .....	37
4.2 Ein Genogramm und was es alles verrät .....	38
4.3 Wie steht's um Ihre Ahnen? .....	39
<b>5 Wie managen Sie sich selbst?</b> .....	<b>41</b>
5.1 Das physische Ich – Ihre existentiellen Grundfähigkeiten ..	43
5.2 Haben und Sein .....	45
5.3 Haben oder Sein .....	47
5.4 Das metaphysische Ich – Ihre persönliche Machtzentrale ..	48
5.5 Was meint Innen und Außen? .....	52
5.6 Das ganzheitliche Ich .....	56

## Kleine Psychologie von A bis Z

Abwehrmechanismen .....	66
Adler, Alfred .....	68
Ahnenträume .....	70
Berufs- und Hobbywahl .....	72
Disziplinen der Psychologie .....	74
Freud, Sigmund .....	76
Gefühle .....	78
Gen .....	80

Genetik .....	82
Genogramm .....	84
Genotropismus .....	86
Ich .....	88
Jung, Carl Gustav .....	90
Kain und Abel .....	92
Kontakt .....	94
Körper .....	96
Krankheiten, seelische .....	98
Krankheitswahl .....	100
Menschwerdung .....	102
Partner- und Freundeswahl .....	104
Schicksal .....	106
Schicksalsanalyse oder Schicksalspsychologie .....	108
Schlüsselerlebnisse Szondis .....	110
Szondi, Leopold .....	112
Tiefenpsychologie .....	114
Unbewusstes .....	116
Unbewusstes, familiäres .....	118
Wahl .....	120

## **Zum Tun und Lassen**

Übung 1: Welche Grundbedürfnisse bevorzugen Sie? .....	124
Übung 2: Wie wählt Ihre Familie? Welche Ihrer «Ahnen» haben das Sagen? .....	126
Übung 3: Welches sind Ihre Ich-Stärken? .....	128
Übung 4: Haben und Sein .....	130
Übung 5: Wie steht es um Ihr Schicksal? .....	132
Übung 6: Wie steht es um Ihre Menschwerdung? .....	134
 Literatur und Bildnachweis .....	 136
 Stichwortverzeichnis .....	 140
 Der Autor .....	 144