

Inhalt

Worum es mir geht	9
Blaubart: Die Überwindung der Opfer-Aggressor-Dynamik im Märchen	13
Blaubart – Das Märchen	14
Die Opfer-Aggressor-Thematik	21
Der Weg aus der Opferposition	25
Die Identifikation mit dem Tod als dem unzerstörbaren Zerstörer	33
Die Konsequenz	37
 Aggression und Ärger	 39
Ärgervorstellungen	42
Aggression als Grenzverschiebung	45
Typische Reaktionen auf Ärger	53
Der Opfertyp	53
Der Angreifertyp	55
Die Mittelposition	56
Der passive Aggressionstyp	57
Vergesser und Co-Vergesserinnen	61
Der Gewinn aus der passiven Aggression	64
Der Ausweg aus der Kollusion	65

Ärger und Angst	73
Ärger und Hilflosigkeit	75
Die projizierte Aggression und die Identifikation mit dem Angreifer oder der Angreiferin	83
Die Flucht in die Grandiosität	88
 Opfer und Opferschatten	 93
 Der Aggressor, das Opfer und die Komplexe	 101
Das Konzept der Komplexe	106
Übersehenwerden als Komplexthema	116
Die Komplexepisode	119
Der Komplex als Opfer-Aggressor-Konstellation. . .	122
 Die Wandlung der Komplexe	 133
Komplexe als Brennpunkte der Entwicklung.	133
Die Schlüsselsituation imaginieren.	138
Krisenintervention durch Imaginieren einer Komplexepisode	141
Die Identifikation mit Angreifern aufgeben	146
Schuldgefühle akzeptieren	150
Kreativ gestalten	155
Sich entwickeln, wo der Komplex nicht ist	158
Die Einschränkung	160

Rumpelstilzchen – oder vom Umgang mit der Grandiosität	169
Rumpelstilzchen – Das Märchen	170
Die Überforderung durch die Grandiosität	174
Das Opfern der Grandiosität	179
 Nicht Opfer – nicht Aggressor:	
Das eigene Leben leben	185
 Danksagung	191