

Inhalt

Danksagungen	9
Vorwort	11
DIE WAHRHEIT ÜBER LÜGEN, DIE WIR GLAUBEN	13
Ihr geistiger Kassettenrecorder	17
Was sind Lügen – und was ist Wahrheit?	19
Lügen aus der Nähe betrachtet	20
SELBSTLÜGEN	27
„Ich muß perfekt sein.“	28
„Alle müssen mich liebhaben.“	35
„Es ist leichter, Problemen auszuweichen, als sich ihnen zu stellen.“	38
„Ich kann nicht glücklich sein, wenn nicht alles nach meinen Vorstellungen geht.“	41
„Jemand anders ist schuld.“	45
Wie Sie Ihre Lügen überwinden können	49
WELTLICHE LÜGEN	53
„Du kannst alles haben.“	54
„Du bist nur so viel wert wie deine Leistung.“	58
„Das Leben sollte leicht sein.“	62
„Das Leben sollte fair sein.“	66
„Warum warten?!“	69
„Die Menschen sind im Grunde gut.“	73
Wie Sie Ihre Lügen überwinden können	77

EHELÜGEN	83
„Es ist alles deine Schuld.“	84
„Wenn es mit uns so schwierig ist, passen wir wohl nicht zusammen.“	90
„Du mußt alle meine Bedürfnisse erfüllen.“	93
„Du bist mir etwas schuldig.“	98
„Ich sollte mich nicht verändern müssen.“	102
„Du solltest sein wie ich.“	104
Wie Sie Ihre Lügen überwinden können	105
VERZERRUNGSLÜGEN	111
Aus einer Mücke einen Elefanten machen	112
Alles persönlich nehmen	114
Schwarzweißdenken	118
Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen	123
„Es ist immer das alte Lied!“	126
„Wenn ich es fühle, stimmt es auch!“	129
Wie Sie Ihre Lügen überwinden können	133
RELIGIÖSE LÜGEN	137
„Gottes Liebe muß man sich verdienen.“	140
„Gott haßt die Sünde und den Sünder.“	143
„Gott wird mich vor allem Übel bewahren.“	148
„Alle meine Probleme werden durch meine Sünden verursacht.“	152
„Es ist Christenpflicht, alle Bedürfnisse anderer zu erfüllen.“	154
„Ein guter Christ ist nicht zornig, besorgt oder deprimiert.“	157
„Gott kann mich nur gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin.“	161
Wie Sie Ihre Lügen überwinden können	163

DIE WAHRHEIT ÜBER DIE WAHRHEIT	169
Die Wahrheit erkennen wir Stück für Stück	170
Wahrheit – eine Voraussetzung für Gesundheit	174
Was uns hindert, die Wahrheit zu erkennen	175
Wahrheit ist oft schmerzlich	177
Wer die Wahrheit erkennen will, muß bereit sein zu zweifeln	179
Eine undramatische Wahrheit kann durch eine aufregende Lüge verdrängt werden	182
Wahrheit besteht für immer	184
DIE WAHRHEIT ÜBER VERÄNDERUNG	185
Phase eins: Leben im Schmerz	186
Phase zwei: Der Schmerz wird schlimmer	186
Phase drei: Vom Schmerz zur Freude	188
Phase vier: Die Hochebene	188
Ein Beispiel	191
Phase fünf: Die Freiheit, wir selbst zu sein	195
ANHANG	199
Lügen überwinden – Vernunft- und Glaubenswahrheiten	199
Über die Bedeutung des Denkens – philosophische und theologische Lehren für ein gesundes Leben	213
Anmerkungen	217