

Wie du von jetzt ab immer handelst:

ANERKENNE DICH — *laut und ohne jede Einschränkung*

*Anerkenne dich selbst mit aufwertenden, positiven Worten;
Anerkenne dich selbst mit stolzer, frohlockender Haltung;
Anerkenne dich selbst mit einem selbstzufriedenen,
glücklichen Gesicht;
Anerkenne dich selbst mit glücklicher, zufriedener
(„fürsich selbstgefälliger“) Stimme
— — — — 24 Stunden am Tag!*

*Sprich zu jedem und allem über das erstklassige, einzig-
artige Wesen deines wahren Selbst.*

*Sag es deiner Co-Counsel Gruppe;
Sag es deinem Counselor;
Sag es deinem Freund oder deiner Freundin;
Sag es deiner Eehälfte, deinen Kindern und Eltern;
Sag es dem zufällig Vorübergehenden;
Sag es Gott;
Sag es dem Spiegel, sag es dem Lenkrad deines Autos,
sag es dem Zaunpfahl.*

WARUM:

*Du wirst dich entlasten;
Du wirst rational handeln;
Du wirst einer guten Richtung folgen;
Du wirst aus alten Abhängigkeiten austauchen;
Du wirst dein Leben verantwortlich in die Hand nehmen.*

Ralf

DIE VOLLSTÄNDIGE WERTSCHÄTZUNG DES EIGENEN ICH

GESCHICHTE

Das, was wir Re-evaluation Counseling genannt haben, entwickelte sich als Ergebnis einiger 1950 zufällig gemachter Erfahrungen. Die hauptberufliche Erforschung des Phänomens, über das wir gestolpert waren, begann Ende 1950. Im Februar 1952 war unsere Arbeit in der gegenwärtig noch bestehenden Form als Personal Counselors Inc. organisiert.

In diesen ersten Jahren des „professionellen“ Counselns überwogen genügend spektakuläre Erfolge die Schwierigkeiten, die wir erlebten. Dramatische Veränderungen traten oft genug und mit vielen Klienten auf. Sie bestärkten uns und steigerten unsere Begeisterung, diesen Weg weiter zu erforschen, der das Rätsel menschlicher Verkehrtheit und menschlichen Leids vielversprechend zu beantworten schien. Wir lernten beständig und wurden immer bessere Counselor.

Dennoch, gewisse Verhaltensmuster von so manchem Klienten widerstanden unserer Bemühung. Viele, sehr deutlich wahrnehmbare Veränderungen traten bei diesen Klienten in anderen Gebieten auf, aber einige Verhaltensmuster blieben trotz all unserer Bemühung bestehen. Es handelte sich um chronische Verhaltensmuster, die das Verhalten und die Gefühle des Betroffenen beherrschten. Damals waren wir uns jedoch des Unterschieds: chronisch - nicht chronisch noch nicht bewußt.

Der Grund für unsere Langsamkeit in der Erkenntnis chronischer Verhaltensmuster lag teilweise daran, daß wir zur gleichen Zeit Erfolge auch gegen Verhaltensmuster hatten, die chronisch waren. Um zu diesen Erfolgen zu kommen, waren

schon allein die Counsel-Situation, unsere wache, begeisterte und interessierte Aufmerksamkeit, die intime Atmosphäre des Counselraumes usw. Widerspruch genug, um deren Inhalt zu widersprechen. Entlastung kam beständig vor, genauso wie bei dem einfach zuhörenden, gewährenlassenden Counseln, das sich für die nicht chronischen Verhaltensmuster als erfolgreich erwiesen hatte. Wir registrierten, daß diese Verhaltensmuster eine beträchtlich längere Zeit als andere bis zur vollständigen Entlastung brauchten. Wir nannten sie „schwere“ Verhaltensmuster und die nicht chronischen „leichte“, wobei uns die qualitativen Unterschiede zwischen beiden noch nicht bewußt waren.

Unsere Laien-Co-Counselor hatten viel mehr Schwierigkeiten mit diesen chronischen Verhaltensmustern als unsere professionellen Counselor. Die Schwierigkeit mit ihnen war oft der Grund dafür, daß der Co-Counselor gewechselt wurde, wenn sie nicht gar zum vollständigen Aufgeben des Co-Counselns führte.

Viele Diskussionen und Experimente wurden mit dem Problem verbracht. Ganz rigoros vermieden wir dabei die bekannte Rationalisierung, daß der Klient „schwierig“ sei, daß er „nicht mitzog“, sich „nicht ernsthaft bemühte“, daß er „gar nicht wollte, daß es ihm besser ginge“, obwohl die chronischen Verhaltensmuster des Klienten ihm oft den Anschein gaben, als ob er sich gerade so verhielte.

Anfang 1954 begannen wir den notwendigen Faktor zu verstehen, und irgendwann im Jahr 1955 sahen wir den Unterschied zwischen chronischen und nicht-chronischen Verhaltensmustern ganz klar. Wir hatten herausgefunden, daß chronische Verhaltensmuster einfach solche sind, die über einen kritischen Punkt hinaus restimuliert wurden, so daß sie „dauernd abgespielt werden“. Wir wußten, daß die Klienten sich mit den chronischen Verhaltensmustern identifizieren und unfähig sind, sie aus eigenem Willen objektiv zu betrachten. Wir wußten, daß eine genügende Anzahl Faktoren *in der Counselsituation selbst* den chronischen Verhaltensmustern widersprechen muß, bevor es

zur Entlastung kommen kann; dabei spielt es keine Rolle, ob diese Faktoren zufällig, intuitiv oder wohlüberlegt erreicht werden.

Das war eine entscheidene Entwicklung. Sie führte zu viel beständigeren Erfolgen bei den Klienten, egal wo sie in ihrem Wiederauftauchen standen. Sie öffnete die Tür zu einem viel tieferen Erkennen und Schätzen der Intelligenz, der Fähigkeiten und des Gut-Seins jedes Menschen, egal wie tief diese Wesensqualitäten durch die Ablagerungen von Schmerzerfahrungen verschüttet sind.

CO-COUNSELN UND CHRONISCHE VERHALTENS-MUSTER

Die praktische Umsetzung der neuen Erkenntnisse auf das Co-Counseln war ein detaillierter und ertragreicher Prozeß.

Als die Notwendigkeit der unterschiedlichen Behandlung von latenten und chronischen Verhaltensmustern klar wurde, begann die Suche nach verlässlichen Co-Counsel-Methoden für chronische Verhaltensmuster.

Es war bald offensichtlich, daß die Entlastung, die über chronische Verhaltensmuster zustande kam, weitreichendere Erfolge nach sich zog als die kleinen, ganz schönen Erfolge, die sich nach Entlastung bei der Arbeit über nicht chronische Verhaltensmuster durch nichteingreifendes, gewährenlassendes Counseln ergaben.

Mit dem neuen Wissen kam es an den Tagen zu wunderbaren Entlastungen über chronisches Material, an denen der Counselor rational, hellwach und kreativ war. Bei diesen Gelegenheiten stellte der Counselor schnell die Richtung und den Inhalt des chronischen Verhaltensmusters fest, überlegte sich eine entgegengesetzte Richtung dazu und schlug die Sätze oder Aktivitäten vor, die diese Gegenrichtung wirksam werden ließen. Er fand so die annehmbaren und möglichen Wege, die seinen Klienten motivierten, diese Sätze und Aktivitäten zu gebrauchen, um dem chronischen Verhaltensmuster zu widersprechen und zur Entlastung zu kommen.

sprung in dem tatsächlich abhängigen Status des Kindes hatte, das der Klient zu der Zeit, als die grundlegenden Schmerzerfahrungen des Verhaltensmusters gelegt wurden, war. Trotz aller Erfolge wurde der Fortschritt des Klienten, der aus den Fesseln eines chronischen Verhaltensmusters auftauchte, durch diese Abhängigkeit verlangsamt.

Ein guter Richtungssatz, den der Counselor zum Widerspruch des chronischen Verhaltensmusters anbot, und der ernsthafte Versuch des Klienten, die Richtung einzuhalten, führten in der Regel zu starker Entlastung und einer guten Sitzung. Am Ende der Sitzung neigte der Klient jedoch regelmäßig dazu, wieder in den Gegenpol zu verfallen, wieder in der Richtung des chronischen Verhaltensmusters selbst zu versinken und bis zur nächsten Sitzung, in der der Counselor wieder eine gute Richtung gab, überhaupt keine Fortschritte zu machen.

WENDEPUNKT

Im Herbst 1963 kamen wir an einen Wendepunkt in der Beantwortung der Frage: „Wie weit sollte man in der eigenen Wertschätzung gehen?“ Ein Bündel von Einschränkungen wurde sofort von uns zu bedenken gegeben, als wir die Frage diskutierten, aber deren gründliche Prüfung ergab, daß es überhaupt keine Berechtigung für irgendwelche Schranken in der eigenen Wertschätzung gab.

DIE LOGISCHE PERSPEKTIVE

In der Folge fragten wir uns: Was würde passieren, wenn ein Mensch sich ohne jede Einschränkung selbst bestätigte? Diese Frage wurde über einen längeren Zeitraum logisch, philosophisch und experimentell ins Visier genommen.

Bei logischer Betrachtung ergab sich, daß jede vorgeschlagene Begrenzung, wie weit ein Mensch rationalerweise in der

eigenen Wertschätzung gehen sollte, immer in einem solchen Verhaltensmuster verwurzelt war, dem selbst Abwertungsschmerzerfahrungen zugrunde lagen. Einwände solcher Art konnten also keine gültigen Hinweise auf Grenzen in der eigenen Wertschätzung sein.

DIE PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGE

Bei der philosophischen Untersuchung fingen wir mit einer bedeutsamen Unterscheidung an, die wir schon früh in unserer Arbeit gesehen hatten, der notwendigen Unterscheidung zwischen einem Menschen und den Verhaltensmustern, von denen dieser Mensch geplagt wird. Schon in den Anfängen des Re-evaluation Counseling offenbarte sich sehr deutlich, daß, wenn irgendeine Beziehung zwischen Menschen gut funktionieren sollte — und besonders eine Beziehung, die so hohe Anforderungen stellt wie die Counselorbeziehung — es nötig war, ganz scharf zwischen dem rationalen Menschen und den Verhaltensmustern, die auf ihm wie Parasiten schmarotzen, zu unterscheiden.

Es ist wahr, daß Verhaltensmuster an einen Menschen in der einen oder anderen Art angebunden sind, ihn wiederholt außer Gefecht setzen und sich so präsentieren, als ob sie der Mensch selbst wären; aber ihre starre, immer wieder abgespielte Anti-Überlebens-Aktivität ist qualitativ und auch sonst völlig verschieden vom flexiblen, kreativen Verhalten des rationalen Menschen. Die Verhaltensmuster hängen nur so an einem Menschen, wie die Zecke an ihrem Wirt oder die Blechdose am Schwanz des gequälten Hundes.

Wenn man versäumt, diese Unterscheidung zu machen und das Verhaltensmuster so behandelt, als ob es der eigentliche Mensch wäre, heißt das einerseits, den Versuch machen, sich mit dem Verhaltensmuster vernünftig auseinanderzusetzen, mit ihm zu kommunizieren, von ihm eine flexible Antwort zu erwarten. *Mit dem Verhaltensmuster kann man sich nicht vernünftig auseinandersetzen, man kann nicht mit ihm kommunizieren, es ist seiner Natur nach nur fähig zu den immer gleichen, starren Antworten.* Daher werden mit ziemlicher Sicherheit die Frustrationsmißspeicherungen desjenigen restimuliert, der diese Unterscheidung nicht beachtet und die Verhaltensmuster für den eigentlichen Menschen nimmt.

Im tatsächlichen Co-Counseln steht jedoch nicht in jeder Sitzung ein optimaler Counselor zur Verfügung. Jedesmal, wenn der Counselor nicht genug aufmerksam war, schien das Co-Counseln, das chronische Verhaltensmuster anging, nicht gut zu funktionieren. Deshalb begannen wir die Suche nach verlässlichen Richtungen; das heißt, nach Richtungen, die der Klient annehmen und die ihn auf jeden Fall unter allen oder fast allen Bedingungen „stromaufwärts“ (gegen das Verhaltensmuster) führten. Es wurden Richtungen gebraucht, die an den Tagen erinnert oder von einem Papier abgelesen werden konnten, an denen der Counselor nicht in „Hochform“ war.

Wir entdeckten bald, daß die Bewertung des Klienten durch den Counselor eine solche verlässliche Richtung war. Generell werden Schmerzerfahrungen nicht mißspeichert, während derer jemand den Betroffenen rational bewertet und bestätigt. Später stellte sich heraus, daß die Richtung der Selbstbewertung noch verlässlicher war. Es gibt nur wenig Schmerzerfahrungen, in denen der oder die Betroffene entspannt und mit sich selbst zufrieden ist.

(Bei den Gruppentreffen erwies sich das Ausdrücken von liebender Wärme als verlässliche Richtung. Einer Gruppe von Menschen Liebe und Wärme zu geben und sie von ihr anzunehmen, widerspricht offensichtlich allen Schmerzerfahrungen, die wir je erlitten.)

DAS PROBLEM DER ABHÄNGIGKEIT

Die Richtung der Selbstbewertung war besonders wirkungsvoll. Zuerst aber stellte sich die Beständigkeit einer Hilflosigkeits- und Abhängigkeitshaltung des Klienten, dessen chronische Verhaltensmuster attackiert wurden, als ständig größer werdende Schwierigkeit dar.

Es war einleuchtend, daß diese Hilflosigkeit und Abhängigkeit, die sich in die Co-Counsel-Beziehung eindrängte, sobald chronische Verhaltensmuster angegangen wurden, ihren Ur-

Wenn man andererseits die Verhaltensmuster eines Menschen als den eigentlichen Menschen ansieht, bedeutet das eine Abwertung dieses Menschen, bedeutet das, wirkliche Kommunikation zu verpassen und sich so zu verhalten, als ob der andere Mensch ein Idiot wäre. Auch das ist nicht sinnvoll.

Wir wissen seit einiger Zeit um die Bedeutung dieser Unterscheidung. Wenn wir sie im Zusammenhang mit der Fragestellung nach der Wertschätzung des eigenen Ich anwenden, ergibt sich unmittelbar die Einsicht, daß der rationale Mensch ohne jede Einschränkung bewunderungswürdig und aner kennenswert ist. Jegliche Einschränkung über einen Menschen, ebenso alle Gerüchte oder sonstigen dunklen Verdächtigungen, die ihm angehängt werden, gehören in Wirklichkeit zu den angehängten Verhaltensmustern, *die nichts mit dem eigentlichen Menschen zu tun haben.*

DIE EXPERIMENTELLE UNTERSUCHUNG

Wir fanden heraus, daß es möglich war, das oben Gesagte im Experiment einer Gruppe intelligenter Menschen zu erklären und zu vermitteln.

Es war möglich, von jedem in der Gruppe die Bestätigung zu erhalten, daß dies die korrekte Haltung sei, die jeder für jedes andere Gruppenmitglied einnehmen sollte. Befriedigende Entlastung stellte sich prompt ein, wenn alle, die diese Haltung bejaht hatten, individuell aufgefordert wurden, ganz logisch zu sein und die zuvor bejahte Einstellung in der ersten Person Singular auf sich selbst anzuwenden und sich selbst als erstklassiges Wesen zu sehen und darüber zu frohlocken.

Es gibt eine zuverlässige Richtung, um chronischen Verhaltensmustern zu widersprechen, sie zu entlasten und aus ihnen aufzutauchen, eine Richtung, die durch vorherige Kommunikation und Übereinstimmung gefunden werden kann (die nicht einfach vom Counselor angeboten und vom Klienten in gutem Glauben akzeptiert wird). Es ist dies die Richtung, das eigene Ich in jeder Hinsicht und *ohne jede Einschränkung* wertzuschätzen.

EINE QUALITATIVE VERÄNDERUNG

Es scheint sich dies nicht sehr von vorausgegangenen Versuchen der Selbstwertschätzung zu unterscheiden, jedoch bringt das „ohne jede Einschränkung“ als quantitative Steigerung der Wertschätzung wichtige qualitative Verbesserungen für die ganze Entwicklung im Counseln.

Das „ohne jede Einschränkung“ gibt der Richtung der Wertschätzung des eigenen Ich unter ausnahmslos allen denkbaren Umständen das sichernde logische Fundament. Jeder offensichtlich „klare Gedanke“, der die Richtung der Selbstwertschätzung ändern oder begrenzen will, während sie gerade gehalten wird, kann ohne lange Überlegung, aber nichtsdestoweniger korrekt, als Begrenzung eingestuft und auf der Grundlage der vorhergegangenen logischen Zusage ignoriert oder zurückgewiesen werden.

DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG

In der praktischen Anwendung wird der Klient von Begrenzungen aller Art bedrängt. Je enthusiastischer er sich um Selbstwertschätzung bemüht, desto heftiger wird sein Geist von den „Aasgeiern“ des Selbstzweifels und der Selbstkritik, die plötzlich im Gedächtnis auftauchen, umkreist, und er erinnert sich an seinen offensichtlich wirklichen Charakter und an die ganzen miserablen Mißspeicherungen seiner vergangenen offensichtlich Fehler und Unzulänglichkeiten. Natürlich handelt es sich um die Mißspeicherungen, aus deren Häufung sich das chronische Verhaltensmuster und sein Anti-Überlebensverhalten aufgebaut hat. Dem Klienten scheinen diese jedoch immer klarer, logischer und zutreffender zu werden als seine vorherige logische Zusage an unbegrenzte Wertschätzung des eigenen Ich. Die Zusage an die Wertschätzung des eigenen Ich beginnt ihm wie ein lächerliches und verkehrtes Hirngespinnst vorzukommen, das er gerade noch rechtzeitig klar als solches erkannt hat.

Um den Prozeß jedoch in Gang zu halten, muß er sich nur eines vergegenwärtigen, und das ist, Gewehr bei Fuß zu bleiben und weiterhin unbegrenzte Selbstwertschätzung in Wort, Tonfall, Haltung und Gesicht auszudrücken.

Es kann passieren, daß der Klient „sich völlig verliert“, daß er unfähig ist, sich auch nur an eine einzige positive Sache zu erinnern und sie zu sagen, oder daß er in offensichtlicher Hilflosigkeit häßlichen, negativen Ergüssen zuhört, die aus seinem Munde strömen. Aber sogar dann ist er nicht ohne Wegweiser. Er braucht sich bloß selbst zu zwingen, den negativen Gedanken oder die negative Äußerung, die ihm augenblicklich so höchst logisch vorkommen, zu prüfen, mit seinem ganzen Einsatz ihren exakten Gegensatz herauszufinden – die Äußerung, die um 180 Grad gedreht genau in die andere Richtung zeigt – und sie mindestens dreimal laut und mit glücklicher Stimme hervorzubringen. Die negativen Worte werden also als Anzeiger für die entgegengesetzte Richtung benutzt. Die negative Äußerung wird dadurch, daß ihr glücklich widersprochen wird, in Brennstoff für den Entlastungsvorgang umgesetzt, der so wieder in gang kommt.

AUFSEHENERREGENDE KONSEQUENZEN

Ein wichtiges Ergebnis der „ohne jede Einschränkung“-Veränderung ist das theoretische Ende der Abhängigkeit des Klienten vom Counselor. Wenn logische Übereinstimmung einmal erreicht ist (ihre Wiederbewußtmachung soll natürlich nicht mitten in einer Entlastung geschehen), ist der Klient niemals ohne Richtung. Immer und unter allen Umständen weiß er, was er tun kann. Seine Aufgabe besteht darin, daß er sich laut und ohne jede Einschränkung in Worten, Tonfall, Haltung und Gesichtsausdruck wertschätzt.

Der Unterschied zwischen Richtungen in Sitzungen und Richtungen außerhalb von Sitzungen löst sich auf. In der Sitzung verhält sich der Klient richtig, wenn er sich selbst beständig

ohne jede Einschränkung wertschätzt und dabei nach seinen besten Kräften die Aufmerksamkeit seiner Gruppe oder seines Counselors nutzt. Zum Ende und bis zum Zeitpunkt der nächsten Sitzung verhält sich der Klient genauso richtig, wenn er sich gegenüber seinem Freund, seinem Kollegen, seiner Familie, dem Rasierspiegel, dem Lenkrad seines Autos oder dem Zaunpfahl ohne jede Einschränkung wertschätzt.

Wenn er seine nächste Sitzung hat, verhält er sich wiederum richtig, wenn er sich vor seinem Counselor oder seiner Gruppe „ohne jede Einschränkung“ wertschätzt, usw. Der Klient muß niemals auf jemand anderen als sich selbst hören, um zu erfahren, was er zu tun hat. Zweifellos wird in Zukunft in vielen Sitzungen der Counselor am Anfang eine Frage stellen, wobei über das vorher besprochene Verständnis über die Richtung jedoch Übereinstimmung herrscht: „Und über was möchtest du heute arbeiten?“ In der übrigen Zeit der Sitzung wird die Richtung dem Klienten überlassen.

AUCH DER COUNSELOR (VER)ÄNDERT SICH

Wir haben genügend Erfahrungen gesammelt, um klar sagen zu können, daß der Counselor, der es bisher gewohnt ist, Richtungen zu geben, eine neue Trainingsphase vor sich hat, in der er lernt, darauf zu warten, daß der Klient sich seine Richtung selbst gibt. Egal wie langsam das zu Anfang scheinen mag, wenn der Klient, ohne von außen gedrängt zu werden, die Steuer selbstverantwortlich übernimmt, werden die sich daraus ergebenden Entlastungen die anfängliche Langsamkeit schnell wettgemacht haben.

Der Counselor wird, indem er seine alte, direktive Rolle aufgibt, nicht zu Müßigkeit oder Passivität verdammt. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie er dem Klienten assistieren kann, sich selbst wertzuschätzen; mit dieser Art „assistieren“ ist der Counselor weit effektiver, als er es mit der „direktiven“ Art bei den Elementarformen des Counselns war.

GRUPPENTREFFEN OHNE ABHÄNGIGKEITEN

Gruppentreffen verlaufen unter Anwendung dieser Erkenntnisse besonders gut. Das Anbieten von Richtungen, das so notwendig zu sein schien, war unvermeidlich eine Einladung für Restimulationen, Verwicklungen und Schwierigkeiten in der Gruppe, weil gute Absichten noch lange keine Garantie waren, daß angebotene Richtungen aus rationalem Bewußtsein und nicht aus Verhaltensmustern heraus kamen.

Jetzt können wir vollständig auf Richtungen verzichten, wenn das Gruppentreffen anfängt. Die zur Verfügung stehende Zeit wird gleichmäßig unter den Anwesenden aufgeteilt, so daß jeder soundso viele Minuten hat, in denen die Gruppe ihm ihre volle, freundliche und bewußte Aufmerksamkeit geben kann, wenn er sich selbst wertschätzt. Die anderen können sich ebenfalls mit ihm entlasten, aber sie haben übereingestimmt, Aufmerksamkeit zu geben und keine „hilfreichen“ Ratschläge anzubieten. Die Reihenfolge der Klienten kann durch Hölzchenziehen oder durch eine ähnliche Prozedur festgelegt werden.

Sollte ein Mitglied der Gruppe bei einem oder auch bei mehreren Treffen seine Richtung „vergessen“ und seine Zeit „vergeuden“, dann ist es ausschließlich seine Sache. Die anderen enthalten sich dann jeder Kritik und „helfen“ ihm auch nicht. Wenn er schließlich den Dreh findet und seine Zeit gut nutzt, wird es sein eigener Wille gewesen sein, der es geschafft hat, und die Ergebnisse werden viel besser sein, als wenn ihm „geholfen“ worden wäre.

Wer vor der Gruppe arbeitet, kann jede Hilfe wünschen und erhalten, die er von einem anderen Mitglied oder der ganzen Gruppe haben möchte, *aber niemand* darf ihm sagen, was er tun oder sagen soll. Es ist sein heiliges Recht und seine Verpflichtung, das selbst herauszufinden.

Es scheint sinnvoll zu sein, einen kurzen Meinungsaustausch zu haben, *bevor* die eigentliche Gruppenarbeit beginnt, damit die Gruppenmitglieder sich selbst ihre Richtung und wie

sie damit ihre Zeit vor der Gruppe nutzen wollen, noch einmal frisch ins Gedächtnis rufen können. Dieser Meinungsaustausch kann eine Bemerkung jedes Gruppenmitglieds darüber sein, was es unter Selbstwertschätzung versteht. Dieser Meinungsaustausch ist oft sehr kreativ. An einem Tag, wo die Kreativität in dichtem Nebel verborgen liegt, mag er aus dem Verlesen des Textes im Kasten am Anfang dieser Schrift bestehen. Meinungsaustausch scheint notwendig zu sein, um die Selbstwertschätzungsrichtung gegen die einzige Schwierigkeit, der sie begegnet, lebendig zu halten — die Schwierigkeit, sich an sie und ihre praktische Umsetzung zu erinnern.

DER DURCHBRUCH

Es gibt viele Anzeichen dafür, daß die „vollständige Wertschätzung des eigenen Ich“ der letztgültigen Richtung für das Wiedererstehen aus aller Irrationalität sehr nahe kommt. Sie wirkt jedesmal, wenn sie angewandt wird. Je mehr wir mit ihr arbeiten, desto eher scheinen wir uns an ihre Anwendung zu erinnern.

Ihre beständige Anwendung von vielen Menschen ist der nächste Schritt.

15. Juni 1964

THE WORKING PARTS OF SELF-ESTIMATION AND THE "I"

Introduction

This is the first of a series of papers which will be published in the Journal of the American Psychological Association. It is the first of a series of papers which will be published in the Journal of the American Psychological Association. It is the first of a series of papers which will be published in the Journal of the American Psychological Association.

In this paper I have tried to give a general idea of the working parts of self-estimation. I have tried to give a general idea of the working parts of self-estimation. I have tried to give a general idea of the working parts of self-estimation.

It is my hope that this paper will be of some help to you. It is my hope that this paper will be of some help to you. It is my hope that this paper will be of some help to you.

The goal of this paper is to give a general idea of the working parts of self-estimation. The goal of this paper is to give a general idea of the working parts of self-estimation.