

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezweckt	1
2	Beschwerden bei Stress, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen	7
2.1	Stress und chronisches Dysstress-Syndrom	8
2.2	Depressionen	10
2.3	Burnout-Syndrom	12
2.4	Angsterkrankungen	14
2.5	Funktionelle Störungen: Herzangstneurose und Angst vor anderen körperlichen Erkrankungen	19
	Literatur	23
3	Raus aus der Talsohle: wieder handlungsfähig werden	25
3.1	Vertrauen aufbauen: Besserung ist möglich	26
3.2	Akzeptanz	30
3.3	Achtsamkeit	35
3.4	Positive Gefühle stärken, Energie gewinnen	43
3.5	Ich und Selbst, Stress und Flow	50
	Literatur	53
4	Das Kernproblem: Energiemangelzustände und wie sie entstehen	55
4.1	Warum wir für Depressionen anfällig sind	56
4.2	Die Energieformel	59
4.3	Körperlich-genetische Faktoren	61
4.4	Äußerer Lohn reduziert sich durch Gewöhnung	63
4.5	Innerer Lohn	65
4.6	Stressoren	68
4.7	Stressmodulatoren: Denk- und Verhaltensmuster, Talente, Kompetenzen und Wissen	70
	Literatur	83
5	Prinzipien der psychischen Veränderung	85
5.1	Erste Stufe: Entlastung und Abbau der Eskalationsproblematik	87
5.2	Zweite Stufe: Bearbeiten der Ausgangsproblematik	88
5.3	Dritte Stufe: persönliche Meisterschaft	100
	Literatur	104
6	Kurzlehrgang innere Freiheit	105
6.1	Das Leben ist Selbstzweck	107
6.2	Der Sinn des Lebens ist, Zufriedenheit und Glück zu finden	108
6.3	Fast alles, was Sie für Ihr Lebensglück brauchen, tragen Sie in sich	110
	Literatur	118

7	Mit Gefühlen förderlich umgehen	119
7.1	Werden Sie ein Modulator mit gelegentlicher kontrollierter Expression.	120
7.2	Das Skateboard-Prinzip	122
7.3	Wut und Hass bezwingen.	124
7.4	Alltagsängste auflösen	127
	Literatur	136
8	Selbsthilfe bei Angststörungen	137
8.1	Vorgehen bei generalisierter Angststörung	138
8.2	Vorgehen bei Panikstörung	139
8.3	Äußere Konfrontation bei Agoraphobie und anderen Phobien	147
	Literatur	153
9	Förderliche Geisteshaltungen für einen stressfreien Umgang mit anderen Menschen	155
9.1	Klug mit Verschiedenheit umgehen	157
9.2	Prinzip Selbstverantwortung: Sein Glück kann nur jeder selbst schmieden	160
9.3	Authentisch sein, nach eigenem Bedürfnis geben, Wünsche äußern, Erwartungen loslassen	162
9.4	Was immer andere tun oder sagen – ob Sie sich verletzt fühlen, ist Ihre Entscheidung	164
9.5	Verträge einhalten, das Recht auf Reziprozität zugestehen	169
9.6	Freundschafts- und Liebesbeziehungen sollten in Freiwilligkeit gründen und alle Beteiligten bereichern.	170
9.7	Das Aikido-Prinzip: unnötigen Gegendruck vermeiden	172
	Literatur	174
10	Innere Klarheit: Proaktivität und Bewusstheit	175
10.1	Vom Alltagsbewusstsein zu funktionalen Bewusstseinszuständen	176
10.2	Der SDR-Algorithmus	178
	Literatur	185
11	Aufs Ganze gesehen: Wege zu persönlicher Meisterschaft	187
11.1	Psychosynergetik als Schule der Lebenskunst	188
11.2	Leben lernen in kleinen Schritten	190
	Literatur	194
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	197