

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezweckt	1
2	Beschwerden bei Stress, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen	5
2.1	Stress und chronisches Dysstress-Syndrom	6
2.2	Depressionen	8
2.3	Burnout-Syndrom	9
2.4	Angsterkrankungen	11
2.5	Funktionelle Störungen: Herzangstneurose und Angst vor anderen körperlichen Erkrankungen	16
3	Raus aus der Talsohle: wieder handlungsfähig werden	21
3.1	Vertrauen aufbauen: Besserung ist möglich	22
3.2	Akzeptanz	26
3.3	Achtsamkeit	30
3.4	Positive Gefühle stärken, Energie gewinnen	38
3.5	<i>Ich</i> und <i>Selbst</i> , Stress und Flow	43
4	Das Kernproblem: Energiemangelzustände und wie sie entstehen	47
4.1	Warum wir für Depressionen anfällig sind	48
4.2	Die Energieformel	51
4.3	Körperlich-genetische Faktoren	53
4.4	Äußerer Lohn reduziert sich durch Gewöhnung	54
4.5	Innerer Lohn	56
4.6	Stressoren	59
4.7	Stressmodulatoren: Denk- und Verhaltensmuster, Talente, Kompetenzen und Wissen	61
5	Prinzipien der psychischen Veränderung	73
5.1	Erste Stufe: Entlastung und Abbau der Eskalationsproblematik	74
5.2	Zweite Stufe: Bearbeiten der Ausgangsproblematik	75
5.3	Dritte Stufe: persönliche Meisterschaft	86
6	Kurzlehrgang innere Freiheit	91
6.1	Das Leben ist Selbstzweck	93
6.2	Der Sinn des Lebens ist, Zufriedenheit und Glück zu finden	94
6.3	Fast alles, was Sie für Ihr Lebensglück brauchen, tragen Sie in sich	95
7	Mit Gefühlen förderlich umgehen	105
7.1	Werden Sie ein Modulator mit gelegentlicher kontrollierter Expression	106
7.2	Das Skateboard-Prinzip	108
7.3	Wut und Hass bezwingen	109
7.4	Alltagsängste auflösen	112

8	Selbsthilfe bei Angststörungen	121
8.1	Vorgehen bei generalisierter Angststörung	122
8.2	Vorgehen bei Panikstörung	123
8.3	Äußere Konfrontation bei Agoraphobie und anderen Phobien	130
9	Förderliche Geisteshaltungen für einen stressfreien Umgang mit anderen Menschen	137
9.1	Klug mit Verschiedenheit umgehen	139
9.2	Prinzip Selbstverantwortung: Sein Glück kann nur jeder selbst schmieden	141
9.3	Authentisch sein, nach eigenem Bedürfnis geben, Wünsche äußern, Erwartungen loslassen	143
9.4	Was immer andere tun oder sagen – ob Sie sich verletzt fühlen, ist Ihre Entscheidung	145
9.5	Verträge einhalten, das Recht auf Reziprozität zugestehen	149
9.6	Freundschafts- und Liebesbeziehungen sollten in Freiwilligkeit gründen und alle Beteiligten bereichern	151
9.7	Das Aikido-Prinzip: unnötigen Gegendruck vermeiden	152
10	Innere Klarheit: Proaktivität und Bewusstheit	155
10.1	Vom Alltagsbewusstsein zu funktionalen Bewusstseinszuständen	156
10.2	Der SDR-Algorithmus	158
11	Aufs Ganze gesehen: Wege zu persönlicher Meisterschaft	165
11.1	Psychosynergetik als Schule der Lebenskunst	166
11.2	Leben lernen in kleinen Schritten	168
	Technische Hilfestellung zum Download des Hörbuchs	173
	Literatur	177
	Stichwortverzeichnis	181

<http://www.springer.com/978-3-642-04120-4>

Erfolgreich gegen Depression und Angst
Wirksame Selbsthilfe – Anleitungen Schritt für Schritt –
Fallbeispiele und konkrete Tipps. Mit Hörbuch zum
Download

Hansch, D.

2011, X, 186 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-04120-4