

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Über dieses Buch</b> .....	<b>2</b>	Wachstumsbedürfnisse und sekundäre	
Wann Sie dieses Buch lesen sollten .....	2	Emotionen .....	34
Warum gerade dieses Buch – was ist neu? ..	2	Wie Selbstzweck-Motivationen	
Was dieses Buch für Sie leisten kann		entstehen .....	34
und was nicht .....	3	Das »Harmonieprinzip« und die	
Wie Sie dieses Buch auf eine Psychotherapie		Entstehung sekundärer Antriebe .....	36
vorbereitet .....	5	Der Bauplan der Psyche .....	38
Wie Sie mit diesem Buch umgehen sollten .	6	Der Aufbau des <i>Ich</i> .....	38
		Der Aufbau des <i>Selbst</i> .....	40
		Drei Seelen wohnen – ach – in unserer	
		Brust .....	42
		Die ästhetische und die pragmatische	
		Tätigkeitseinstellung .....	43
<b>2 Sie haben also Probleme –</b>		<b>4 Stress bewältigen im Dreieck</b>	
<b>Beruhigen Sie sich und lassen Sie</b>		<b>des Bewusstseins</b> .....	<b>45</b>
<b>uns nachdenken!</b> .....	<b>9</b>	Außenveränderung: systematisches	
Wie aus Zwergen wieder Riesen werden ...	10	Problem lösen .....	49
Über sich selbst verstärkende Prozesse ....	11	Problem- und Zieldefinition .....	49
Akzeptanz ist der erste Schritt		Lösungssuche und -auswahl .....	50
zur Besserung .....	12	Praktische Umsetzung der Lösung .....	50
Was sind die nächsten Schritte? .....	13	Bilanzierung und Korrektur .....	51
Die Grundbausteine der Psyche .....	14	Innenveränderung .....	52
Wahrnehmungen .....	14	Neueinschätzung der Ist-Situation ....	52
Denken .....	15	Dialektische Denkmuster .....	55
Gefühle .....	16	Kompetenzaufbau und persönliches	
Motivation .....	18	Wachstum	
Lernen und Verhalten .....	18	( <i>Ich</i> dezentrierung und	
<i>Ich</i> und <i>Selbst</i> .....	20	<i>Ich</i> transzendenz) .....	58
<b>3 Wie unsere Psyche funktioniert ...</b>	<b>25</b>	Veränderung der Soll-Vorstellungen:	
Grundbedürfnisse und primäre Emotionen	26	Werte- und Einstellungsmodulation,	
Primäre Antriebe als Quelle primärer		Akzeptanz .....	61
Emotionen .....	26	Entspannungstechniken, Genießen, Sport .	66
Ernährungsantrieb .....	28		
Ruhe- und Schlafantrieb .....	28	<b>5 Der Kreis des Wachstums:</b>	
Sexualantrieb .....	28	<b>wie Zwerge zu Riesen werden ....</b>	<b>71</b>
Eifersuchtsantrieb .....	29	Im Kreis des Wachstums .....	72
Antriebskomplex Fürsorge		Lernen mit dem Harmonie-Ohr .....	75
und Kooperation .....	29	Die Wachstumshaltung .....	78
Aggressionsbereitschaft .....	30	Einen Rahmen schaffen für entspannte	
Angstantrieb .....	30	Konzentration .....	78
Die Stressreaktion .....	31		
Schmerzvermeidungsantrieb .....	32		
Antriebskomplex Macht/Status/			
Kontrolle .....	32		

Fixieren von Zielen .....	79	Wie funktionelle Störungen entstehen	146
Soviel Vernunft-Auge wie nötig, soviel		Wie man funktionelle Störungen	
Harmonie-Ohr wie möglich .....	81	behandelt .....	149
Einbezug assoziierter Tätigkeitsinhalte	82	Stress, körperliche Erkrankungen	
		und gesunde Lebensweise .....	151
<b>6 Lebensgestaltung:</b>		Körperliche Bewegung und intensive	
<b>Stimmen Sie Ihr inneres Klavier ...</b>	<b>85</b>	Reize .....	152
Die Energiebilanz .....	86	Gesunde Ernährung und weitgehender	
Vom fremdbestimmten zum selbst-		Verzicht auf Alkohol und andere	
bestimmten Leben .....	88	Genussgifte .....	154
Partnerschaft: die Kunst gemeinsam		Gewohnheiten und Regularitäten .....	156
zu wachsen .....	91	Umgang mit Schlafstörungen .....	157
		Schaffung schlaffördernder äußerer	
<b>7 Angsterkrankungen:</b>		Bedingungen .....	158
<b>die »Explosion« des Ich .....</b>	<b>95</b>	Schlafförderndes Verhalten .....	158
Wie Angsterkrankungen entstehen .....	96	Schlafförderndes Haltungs-	
Die Aktivierung des Angsantriebs		management .....	159
und die drei Teufelskreise der Angst ...	97		
Formen von Angsterkrankungen .....	100	<b>10 Grundprinzipien der psychischen</b>	
Die Behandlung von Angsterkrankungen	102	<b>Veränderung .....</b>	<b>161</b>
Phase 1: Akzeptanz, Haltungs-			
management und Konfrontation .....	102	<b>11 Die wichtigsten Therapieformen</b>	
Phase 2: Ursachenbeseitigung		<b>und was sie zur Veränderung</b>	
und persönliches Wachstum .....	112	<b>beitragen .....</b>	<b>165</b>
		Tiefenpsychologisch fundierte Therapien	166
<b>8 Depressionen: die »Impllosion«</b>		Verhaltenstherapie .....	166
<b>des Selbst .....</b>	<b>119</b>	Humanistische Therapien .....	167
Wie Depressionen entstehen .....	120	Gesprächspsychotherapie	
Das Krankheitsbild der Depression ...	120	nach C. Rogers .....	168
Mangel an primärer Gefühlsenergie ..	122	Logotherapie nach V.E. Frankl .....	168
Mangel an sekundärer Gefühlsenergie	124	Gestalttherapie nach F. Perls .....	168
Die Teufelskreise der Depression .....	125	Morita-Therapie nach M.S. Morita .....	169
Die Behandlung von Depressionen .....	127	Systemische Therapie und Familien-	
Akzeptanz .....	127	therapie .....	169
Schnelle Verbesserung der Energie-			
bilanz .....	128	<b>12 Ambulante Psychotherapie .....</b>	<b>171</b>
Problemanalyse und Erarbeitung		Ambulant oder stationär? .....	172
langfristiger Lösungen .....	130	Organisatorische Rahmenbedingungen	
Handeln im Alltag .....	137	einer ambulanten Psychotherapie .....	173
		Wie finde ich den richtigen Therapeuten?	174
<b>9 Funktionelle Störungen</b>		Probesitzungen und Probleme während	
<b>und körperliche Erkrankungen ...</b>	<b>141</b>	der Therapie .....	175
Entstehung und Behandlung funktioneller			
Störungen .....	142	<b>13 Stationäre Psychotherapie .....</b>	<b>179</b>
Beschwerden ohne Befund –		Organisatorische Rahmenbedingungen ...	180
eine vertrackte Situation .....	144	Wie finde ich die richtige Klinik? .....	180

Therapieelemente .....	182	Vom mechanistischen zum dialektischen Denken .....	204
Einzelgespräch mit dem Bezugstherapeuten .....	182	Umgang mit Angst .....	204
Gruppentherapie .....	182	Umgang mit Depressionen .....	204
Psychoedukation .....	183	Gesunde Lebensweise/Sport .....	205
Körperbezogene Therapieverfahren ..	183	Psychotherapie .....	205
Kreativtherapien .....	183	A2: Hilfreiche Adressen .....	206
Entspannungsverfahren .....	184	Kontakt zu Selbsthilfegruppen .....	206
Spezielle Therapieelemente .....	184	Beratungsangebote .....	207
Sozialberatung und Soziotherapie ....	184	Hilfe bei chronischen Schmerzen ....	207
Ablauf und Probleme .....	185	Internet-Adressen und Links .....	208
Wartezeit .....	185	Adressen für Österreich und die Schweiz .....	208
Eingewöhnungs- bzw. Probephase ....	185	A3: Glossar .....	209
Therapiezeit .....	186	<b>Anhang B .....</b>	<b>217</b>
Abschiedsphase .....	188	Nachbemerkung für Psychotherapeuten: Hinweise und Hintergründe zur Nutzung dieses Buches als Vorbereitungs- und Begleitmaterial für die Psychotherapie ....	218
Wie geht es danach weiter? .....	189	Psychotherapieziel Selbstbehandlung: das Verstehensdilemma und die Arbeit mit psychoedukativen Medien .....	218
Zum Umgang mit Psychopharmaka .....	191	Allgemeine Psychotherapie: Psychosynergetik als mögliche Plattform der theoretischen Integration .....	222
Tranquilizer/Anxiolytika gegen Angst- und Spannungszustände .....	192	Kohärenz als Zentralbegriff der Psychosomatik – von der pathogenetischen zur salutogenetischen Medizin .....	227
Antidepressiva bei Depressionen und Angststörungen .....	193	Literatur .....	231
Hypnotika bei Schlafstörungen .....	195	<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>233</b>
<b>14 Ausblick .....</b>	<b>197</b>		
<b>Anhang A .....</b>	<b>201</b>		
A1: Literaturauswahl .....	202		
Evolution und Natur des Menschen ...	202		
Arbeitsweise des Gehirns .....	202		
Selbstmanagement/positive Lebensgestaltung .....	202		
Stressmanagement/Entspannungsverfahren .....	203		