

Inhaltsverzeichnis

1 Über dieses Buch	2	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
2 Sie haben also Probleme –		4 Stress bewältigen im Dreieck	
Beruhigen Sie sich und lassen Sie		des Bewusstseins	45
uns nachdenken!	9	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
3 Wie unsere Psyche funktioniert ...	25	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	5 Der Kreis des Wachstums:	
Sexualantrieb	28	wie Zwerge zu Riesen werden	71
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
6 Lebensgestaltung:		Körperliche Bewegung und intensive	
Stimmen Sie Ihr inneres Klavier ...	85	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	
7 Angsterkrankungen:		Bedingungen	158
die »Explosion« des Ich	95	Schlafförderndes Verhalten	158
Wie Angsterkrankungen entstehen	96	Schlafförderndes Haltungs-	
Die Aktivierung des Angstantriebs		management	159
und die drei Teufelskreise der Angst ...	97		
Formen von Angsterkrankungen	100	10 Grundprinzipien der psychischen	
Die Behandlung von Angsterkrankungen	102	Veränderung	161
Phase 1: Akzeptanz, Haltungs-			
management und Konfrontation	102	11 Die wichtigsten Therapieformen	
Phase 2: Ursachenbeseitigung		und was sie zur Veränderung	
und persönliches Wachstum	112	beitragen	165
		Tiefenpsychologisch fundierte Therapien	166
8 Depressionen: die »Impllosion«		Verhaltenstherapie	166
des Selbst	119	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	12 Ambulante Psychotherapie	171
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
9 Funktionelle Störungen		Probesitzungen und Probleme während	
und körperliche Erkrankungen ...	141	der Therapie	175
Entstehung und Behandlung funktioneller			
Störungen	142	13 Stationäre Psychotherapie	179
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	Anhang B	217
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	Sachverzeichnis	233
14 Ausblick	197		
Anhang A	201		
A1: Literaturauswahl	202		
Evolution und Natur des Menschen ...	202		
Arbeitsweise des Gehirns	202		
Selbstmanagement/positive Lebensgestaltung	202		
Stressmanagement/Entspannungsverfahren	203		