

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

Strategien, um psychisch gesund zu bleiben

1. Mit sich selbst reden – aber richtig!	15
2. Die Macht innerer Bilder	18
3. Ändern Sie die Programmierung Ihrer Psyche	20
4. Ins Gleichgewicht kommen	22
5. Hirntraining	24
6. Wie Sie schlechte Angewohnheiten loswerden	26
7. Das Emotionsthermometer	29
8. Ein inneres Bild als Kraftquelle	31
9. Paradoxe Techniken	33
10. Sinnenfroher werden	35
11. Strategien zur Problemlösung	37
12. Meditation – Teil 1	39
13. Meditation – Teil 2	41
14. Schnellentspannung	42
15. Schlaflosigkeit	44
16. Schluß mit dem Hinausschieben – Teil 1	46
17. Schluß mit dem Hinausschieben – Teil 2	48

Denken Sie sich gesund

18. Wie man denkt, so fühlt man	51
19. Zufriedener durch gesündere Denkmuster	52
20. Die Tyrannie des »Du sollst«: Teil 1	54
21. Die Tyrannie des »Du sollst«: Teil 2	56
22. Die Risiken falschen positiven Denkens	58
23. Niemand ist vollkommen!	60
24. Unglücklich machen wir uns selbst	62

25. Hüten Sie sich vor hochgesteckten Erwartungen	64
26. Beurteilen und Aburteilen	65
27. Voreilige Schlüsse	67
28. Hören Sie auf, sich selbst zu schikanieren	69
29. Manche Fehler sind ein Segen	70
30. Tatsachen und Meinungen	72
31. Sich realistische Ziele setzen	74
32. Schläge tun weh, doch bloße Worte können mir nichts anhaben	76
33. Drei typische neurotische Anspruchshaltungen . . .	78

Handeln mit klarem Profil

34. Taten sagen mehr als Worte	81
35. Lernen Sie zu delegieren:	
Tun Sie nicht alles selbst!	82
36. Effizientes Arbeiten	84
37. Nehmen Sie das Leben mit Humor	86
38. Bewegung ist wichtig	87
39. Verantwortung übernehmen	89
40. Gefühle zu unterdrücken ist ungesund	91

Gelingende Beziehungen

41. Wege zu einer guten Ehe	93
42. Wie Sie eine schwierige Beziehung retten oder eine gute noch besser machen	95
43. Kämpfen Sie um das Gelingen Ihrer Ehe	96
44. Können Sie dem anderen vertrauen?	
Kommt darauf an!	98
45. Ihr Verhalten ist wichtiger als Ihr innerstes Wesen	99
46. Freundlichkeit besiegt Unfreundlichkeit? Irrtum!	101
47. Wirksame Strategien für Eltern – Teil 1	102
48. Wirksame Strategien für Eltern – Teil 2	104

49. Wirksame Strategien für Eltern – Teil 3	106
50. Echte Freundschaften sind wichtig	108

Effizient kommunizieren

51. Was ist effiziente Kommunikation?	111
52. Ist der Kommunikationsstil von Frauen tatsächlich anders als der von Männern?	113
53. Die Elemente der Kommunikation	115
54. Über das Neinsagen	116
55. Tragen Sie alten Groll und Kummer nicht ewig mit sich herum	118
56. Die Gefahren des Verallgemeinerns	120
57. Ich-Sätze	122
58. Leere Entschuldigungen	125
59. Kritik üben	126
60. Mit Kritik umgehen	128
61. Negative Gefühlsbotschaften	131
62. Durchsetzungsvermögen, Aggression und Passivität	133
63. Die Undurchschaubaren	134
64. Die Vorzüge der Offenherzigkeit	136

Streß und Angst

65. Streß	139
66. Die Phasen einer Streßreaktion	141
67. Alltagsstreß	142
68. Dem Burnout vorbeugen	144
69. Panikanfälle	146
70. Zwangsstörung	148
71. Generalisierte Angststörung	150
72. Ängste überwinden	152
73. Haben Sie nicht mehr Angst als nötig – machen Sie sich klar, über welche Gegenmittel Sie verfügen	154

74. Hyperventilation	156
75. Multiple Persönlichkeitsstörung	158

Depression, Wut und Stimmungsschwankungen

76. Depression	161
77. Wut – Teil 1	163
78. Wut – Teil 2	164
79. Ist Dampfablassen gesund?	167
80. Regen Sie sich nicht darüber auf, daß Sie sich aufregen	169
81. Normale und abnorme Stimmungsschwankungen	171

Wie Sie Ihr Gewicht in den Griff bekommen

82. Sie wollen eine Diät machen? Der Preis dafür könnte zu hoch sein!	174
83. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 1 . . .	176
84. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 2 . . .	178
85. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 3 . . .	180
86. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 4 . . .	182
87. Abnehmen mit Vernunft und auf Dauer – Teil 5 . . .	184

Die Seelenklempnerei

88. Der Unterschied zwischen Psychiatern und Psychologen	187
89. Die drei Hauptrichtungen der Psychotherapie . . .	189
90. Kurzzeit- und Langzeithandlung	192
91. Gefährliche, wohltuende und effiziente Therapeuten	194
92. Psychotherapie ist kein Buch mit sieben Siegeln . .	196
93. Den richtigen Therapeuten finden	198
94. Vorurteile gegen die Psychotherapie	201
95. Therapie ist ein bio-psycho-sozialer Prozeß . . .	203
96. Psychiatrische Medikamente	205

97. Ein Problem plagt Sie: Sollen Sie etwas dagegen einnehmen? Oder besser etwas tun?	208
98. Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit	209
99. Typische Ausreden, um einer Psychotherapie aus dem Weg zu gehen	211
100. Wie kann man die Kluft zwischen therapeutischer Theorie und Praxis überbrücken?	213
101. Warum sich in vielen Therapien nichts tut	216
102. Die Zähne zusammenbeißen und durchhalten?	218
 Vermischtes zum Thema seelische Gesundheit	
103. Was festigt den Charakter wirklich?	220
104. Die »Unentbehrlichen«	222
105. Prämenstruelles Syndrom (PMS)	224
106. Der Anlage-Umwelt-Streit	226
107. Koffeinabhängigkeit	228
108. Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung	230
109. Hypnose	232
110. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen und negative kognitive Zirkel	235
111. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen – Teil 2 . . .	237
112. Persönlichkeitsstörungen	239
113. Eine gute Therapie ist genau auf Sie zugeschnitten	242
114. Zwei häufige Fehler im Berufsleben	245
115. Die Anonymen Alkoholiker und verwandte Selbsthilfegruppen	247
116. Pro und kontra Selbsthilfebücher	250
 Lesetips	253
Register	255