

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezecket .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Beschwerden bei Stress, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen .....</b>	<b>5</b>
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
<b>3</b>	<b>Raus aus der Talsohle: wieder handlungsfähig werden .....</b>	<b>21</b>
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	Ich und Selbst, Stress und Flow .....	43
<b>4</b>	<b>Das Kernproblem: Energiemangelzustände und wie sie entstehen .....</b>	<b>47</b>
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
<b>5</b>	<b>Prinzipien der psychischen Veränderung .....</b>	<b>73</b>
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
<b>6</b>	<b>Kurzlehrgang innere Freiheit .....</b>	<b>91</b>
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
<b>7</b>	<b>Mit Gefühlen förderlich umgehen .....</b>	<b>105</b>
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

<b>8</b>	<b>Selbsthilfe bei Angststörungen .....</b>	121
8.1	Vorgehen bei generalisierter Angststörung .....	122
8.2	Vorgehen bei Panikstörung .....	123
8.3	Äußere Konfrontation bei Agoraphobie und anderen Phobien .....	130
<b>9</b>	<b>Förderliche Geisteshaltungen für einen stressfreien Umgang mit anderen Menschen .....</b>	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
<b>10</b>	<b>Innere Klarheit: Proaktivität und Bewusstheit .....</b>	155
10.1	Vom Alltagsbewusstsein zu funktionalen Bewusstseinszuständen .....	156
10.2	Der SDR-Algorithmus .....	158
<b>11</b>	<b>Aufs Ganze gesehen: Wege zu persönlicher Meisterschaft .....</b>	165
11.1	Psychosynergetik als Schule der Lebenskunst .....	166
11.2	Leben lernen in kleinen Schritten .....	168
	<b>Technische Hilfestellung zum Download des Hörbuchs .....</b>	173
	<b>Literatur .....</b>	177
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	181