

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>Hans Mogel</i>	
2	Geborgenheit	9
	<i>Hans Mogel</i>	
3	Ungeborgenheit	11
	<i>Hans Mogel</i>	
4	Wie wichtig ist Geborgenheit?	13
	<i>Hans Mogel</i>	
5	Die Sehnsucht nach Geborgenheit	17
	<i>Hans Mogel</i>	
6	Leiden und Geborgenheit	19
	<i>Hans Mogel</i>	
7	Leidensformen und Lösungswege	23
	<i>Hans Mogel</i>	
7.1	Einsamkeit: aus der Einsamkeit herausfinden	24
7.2	Vergangenheitszwang: den Zeitbezug ändern	25
7.3	Negativbewertung: positive Einstellungen etablieren	26
7.4	Negativpropheseungen: der Fall Matschak	28
7.5	Schlafstörungen bei Grübelzwängen: Gedanken zum Stillstand bringen	29
7.6	Kummer: die Zeit arbeiten lassen, Kontakt finden	30
7.7	Trauer: den Verlust überwinden, verarbeiten	31
7.8	Abschied: Wiederkehr erhoffen und Ziele setzen	32
7.9	Heimweh: Heimat realistisch einschätzen	33
7.10	Fernweh: die innere Rastlosigkeit besiegen	34
	Literatur	35
8	Psychopathologische Ungeborgenheit: Chancen für Geborgenheit	37
	<i>Hans Mogel</i>	
8.1	Ungeborgenheit durch Depression	38
8.2	Ungeborgenheit durch Zwang	42
8.3	Ungeborgenheit durch Angst	43
8.4	Ungeborgenheit durch Paranoia	45
8.5	Ungeborgenheit durch Psychopathie	46
8.6	Aus psychischen Störungen heraus zur Geborgenheit	47
	Literatur	48
9	Ungeborgenheit im Alltag – und wie man sie bewältigt	49
	<i>Hans Mogel</i>	
9.1	Wut – sie bewältigen	50

9.2	Zorn – ihn bändigen.	51
9.3	Ärger – ihn loswerden.	52
9.4	Neid – sich selbst thematisieren.	53
9.5	Eifersucht – sie abbauen.	54
9.6	Missgunst – sie neutralisieren.	55
9.7	Verachtung und Fanatismus – sie meiden.	57
9.8	Verurteilen – Toleranz, Akzeptanz aufbauen.	58
9.9	Entwürdigen – die eigene Würde schützen.	60
9.10	Verunsichern – Besonnenheit, Gelassenheit zeigen.	62
	Literatur.	63
10	Geborgenheit im Alltag – und wie man sie erreicht	65
	<i>Hans Mogel</i>	
10.1	Mitgefühl – Hinwendung und Verständnis aufbringen.	66
10.2	Zuwendung – das Miteinander betonen.	68
10.3	Zuneigung – Nähe und Zusammengehörigkeit zeigen.	69
10.4	Zuversicht, Hoffnung – und die Zeit.	70
10.5	Friedfertigkeit – alles achten.	71
10.6	Herzlichkeit – freundliche Wärme ausstrahlen.	72
10.7	Beachtung – was jeder Mensch braucht.	73
10.8	Selbstachtung – erarbeiten und aufrecht erhalten.	74
10.9	Achtsamkeit – gezielte und bewertungsfreie Aufmerksamkeit.	75
10.10	Liebe – Energie für alles im Leben.	76
	Literatur.	78
11	Wie Geborgenheit uns stark macht	79
	<i>Hans Mogel</i>	
11.1	Zur Evolution des Geborgenheitswesens Homo sapiens.	80
11.2	Biologische Evolution der Geborgenheit.	81
11.3	Zum Sinn der Geborgenheitsentwicklung.	82
11.4	Das Erleben von Geborgensein.	83
11.5	Die Vielschichtigkeit des Geborgenheitserlebens – und seine Einheitlichkeit.	85
	Literatur.	92
12	Geborgenheit finden – und gestalten.	95
	<i>Hans Mogel</i>	
12.1	Praktizierbare Lösungen.	96
12.2	Wie man Geborgenheit erarbeiten kann.	98
12.3	Geborgenheit durch Entspannungstechniken.	102
12.4	Geborgenheit in der Meditation.	107
12.5	Geborgenheit durch Gestaltung der Gegenwart.	111
	Literatur.	115
13	Prinzipielle Wege zur Geborgenheit	117
	<i>Hans Mogel</i>	
13.1	Hilfe bei anderen suchen.	119
13.2	Anderen helfen.	121
13.3	Geborgenheit in der Heimat.	123

13.4	Geborgenheit in der Umwelt	125
13.5	Geborgenheit durch Rituale	128
13.6	Geborgenheit in sich selbst	131
13.7	Geborgenheit durch Änderung der Lebenseinstellung	134
13.8	Geborgenheit in Situationen finden	136
13.9	Geborgenheit durch den Glauben	138
13.10	Geborgenheit im Selbstwert	141
	Literatur	144
14	Schlussbemerkung	147
	<i>Hans Mogel</i>	

Serviceteil

Verzeichnis der Medienbeiträge	150
---	-----

Stichwortverzeichnis	151
-----------------------------------	-----