

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	13
Das Phänomen „Angst vor dem Glück“	17
1. Aberglaube	17
2. Gesetz der Entropie	19
3. Bad news are good news	20
4. Wer hoch steigt, fällt tief	23
5. Die Angst vor dem Neid anderer	24
6. Die Erbsünde	25
7. Das Peter-Prinzip	26
8. Die Schwarze Pädagogik	28
9. Die Abhängigkeit	30
10. Die Gegenabhängigkeit	34
11. Die verschränkte Verantwortung	36
12. Identifikation mit dem Aggressor	38
13. Das Stockholm-Syndrom	40
14. Die Opferrolle	42
15. Die Angst vor der Selbstbefriedigung	44
16. Problemeskalation	47
17. Die Idealisierung und Dämonisierung	50
18. Die Kommunikation hinter dem Rücken	54
19. Fürchtet euch nicht	57
20. Die Angst vor dem Tod	58
Die Not mit der Psyche	63

Die Ureicherung des Menschen	71
Was mache ich, wenn ich das Glücklichein verlernt habe?	77
Der Seelengarten	79
Das Seelenhaus	85
Übungen zum Aufbau des Seelenhauses	93
Das Fundament, der Keller, die Basis	96
Die Kuschelübung	96
Die Begegnung mit sich selbst	101
Die Übung mit dem Spiegel	102
Die Schoßplatzübung	109
Aktives Verwöhnen	112
Die Selbstbeelterung oder Neubeelterung	113
Die Urelternübung	114
Die Erotik	116
Die Übung mit dem inneren Liebhaber	117
Die Übung mit den Urbildern aus Zeitschriften	119
Die Lebendigkeit (Der Lustfaktor!)	121
Bewegung	122
Die Stresswaage	122
Die Leistungsetage	124
Beziehungs- und Liebesfähigkeit	126
Erkenntnis und Wissen	129
Die Übung mit der göttlichen Instanz	130
Das Bauchhirn	133
Das vegetative Nervensystem	135
Der Sympathikus	135
Der Parasympathikus	136

Die Chemie des Gehirns	137
Serotonin	137
Noradrenalin	140
Adrenalin	141
Cortisol	141
Glutamat	141
Gammaaminobuttersäure	142
Acetylcholin	142
Dopamin	142
Endorphine	143
Oxytocin	143
 Das Phänomen Stress	 145
 Ein Loblied auf die Medikamente	 149
 Die am häufigsten verwendeten Substanzen	 153
Benzodiazepine	155
Die Depression	155
Die Negativspirale	162
Die Positivspirale	164
Schlafstörungen	165
 88 Tipps für die seelische Gesundheit	 171
 Hinweise auf Literatur und Links	 187
 Der Autor	 191