

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Einleitung: Die Entdeckung der Seele	17
Leitfaden für dieses Buch	23

Kapitel I

Das limbische System

Wo die Seele wohnt	25
Nachricht für dich	32
Dopamin: Die verheißungsvolle Lust auf Neues	35
Endogene Opioide: Die besten Drogen der Welt braut die Seele	36
Serotonin: Mehr als ein Glückshormon	38
Cortisol: Schneller Helfer in der Not	40
Noradrenalin: »Das merk ich mir!«	41
Oxytocin: Nicht bloß ein Liebeshormon	42

Ein ganz besonderes Organ	45
--	----

Das Band, an dem unsere Seele hängt	49
Geburt: Alles fängt viel früher an, als wir denken	55
Erziehung: Der folgenreichste Ratgeber der Welt	56

Eine Spurensuche in der Vergangenheit	59
--	----

Vorgängergeneration: Die Ähnlichkeit zu unseren Vorfahren	66
Kriegsschäden: Die späten Opfer	70
Epigenetik: Die Angst in den Genen	75

Kapitel II

Das Konsistenzprinzip

Wie das Bedürfnis der Seele nach Gleichgewicht entsteht	79
Die Grundbedürfnisse der Seele	85
Selbstwert: Das Fundament des Lebens	88
Bindung: Die anderen in unserem Leben	92
Kontrolle und Autonomie: Der Boss sind wir	97
Lustgewinn und Unlustvermeidung: Alles, was schön ist	101
Meine Schablone, deine Schablone	104
Warum unsere Seele ein bisschen wie Facebook tickt	108
Die Bewältigungsstrategien unserer Seele	112
Unterwerfen	114
Vermeiden	116
Kompensieren	117
Unser Persönlichkeitsstil	119
Die Persönlichkeitsstörungen	122
Narzisstische Persönlichkeitsstörung	124
Ängstlich-vermeidend und selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	127
Dependente Persönlichkeitsstörung	129
Anankastisch-zwanghafte Persönlichkeitsstörung	131
Histrionische Persönlichkeitsstörung	134
Negativistische Persönlichkeitsstörung	136
Paranoide Persönlichkeitsstörung	138
Borderline-Persönlichkeitsstörung	139
Wenn für die Betroffenen scheinbar alles in Ordnung ist	147
Von der Störung zur Ressource	151

Kapitel III

Der Krankheitsfall

<i>Wenn die Seele zum Problem wird</i>	153
Die Strategien der Seele	155
Abwehrmechanismen: Wenn nicht sein soll, was nicht sein darf	155
Wille: Wann er gut ist, wann er schadet	160
Die Neurobiologie der Angst	163
Emotionen und Gedächtnis: »Das merke ich mir für immer!«	166
Die Angststörungen	168
Panikattacke: Wenn wir den Gipfel der Angst erklimmen	168
Agoraphobie: Wenn wir Angst vor bestimmten Orten haben	175
Soziale Phobie: Wenn wir Angst vor anderen Menschen haben	176
Spezifische (isiolierte) Phobie: Wenn wir Angst vor harmlosen Dingen haben	177
Generalisierte Angst: Wenn wir ein Leben in ständiger Sorge führen	179
Zwang: Warum wir manche Dinge einfach tun müssen	180
Zwangsgedanken: Wenn Tabus unsere Vorstellung kapern	185
Sicherheit: Warum wir mehr Angst haben, obwohl wir sicherer leben	187
Wenn die Seele Höllenqualen leidet	190
Depression: Eine Störung, viele Ursachen	192
Neurobiologie der Depression: Chaos in der Chemie . .	196

Angst und Depression: Zwei, die gerne gemeinsam auftreten	204
Dysthymia: Ein Leben ohne Jahreszeiten	206
Bipolar: Der Maserati, der plötzlich dir gehört	207
Postpartale Depression: Wenn mit den Kindern die Schwermut kommt	209
Vulnerabilität: Die zeitliche Lücke zwischen Ursache und Störung	216
Das Trauma und die seelischen Wunden	219
Die posttraumatische Verbitterungsstörung	229
Das Burnout-Syndrom	234
Die Sucht	237

Kapitel IV

Die Psychosomatik

Wie die Seele aus unserem Körper verschwand	247
Willkommen in der Neuzeit	249
Emotionen: »Ich sehe, was du fühlst.«	251
Leib und Seele: Schon immer ein eingespieltes Team	254
Ein Herz und eine Seele in der Psychokardiologie	255
Die chronischen Erkrankungen unserer Zeit	258
Exkurs: Die ACE-Studie	260
Wie uns die Impulse jagen	264
Unsere Seele und das Immunsystem	267
Alles bloß Einbildung?	271
Schmerzen aus dem Nichts	274
Von der Notwendigkeit, die Seele ernst zu nehmen	278

Kapitel V

Das Gleichgewicht

Wie die Seele Halt findet	281
Die Therapie: Eine Abenteuerreise zu sich selbst	283
Wirkung	285
Dodo-Bird-Hypothese	286
Heilelemente	286
Therapeutische Allianz	288
Neuronale Plastizität	288
Selbsttherapie	292
Die Kosten: Die Krankenkassen und was sie zahlen	292
Verhaltenstherapie	293
Psychoanalyse	296
Tiefenpsychologie	297
Die Hürden: Hindernisse auf dem Weg zur Therapie	298
Worauf Sie bei der Wahl eines Therapeuten achten sollten	301
Die Medikamente: Die Rolle von Drogen und »Glückspillen«	303
Ketamin: Ein neues Wundermittel?	305
Psilocybin: Der Magic Mushroom kann noch mehr	306
MDMA: Ein Trip gegen das Trauma	308
Die Spezialgebiete der Therapeuten	309
»Eye Movement Desensitization and Reprocessing« (EMDR)	311
»Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy« (IRRT)	316
Die Sensibilisierung des Traumas	318

Der Bodyguard unserer Seele	319
Beziehungen	319
Partnerschaft	322
Spiritualität	323
Glaube	324
Meditation	325
Die Psychohygiene	327
Wahrnehmung	328
Achtsamkeit und Genuss	329
Stopp-Technik	331
Schlusswort	335
Anhang	337
Danksagung	337
Quellenverzeichnis	340
Wichtige Studien	343
Lesens- und Hörenswertes	344
Register	346