

# Inhaltsverzeichnis

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

8	<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
9	<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
10	<b>Innere Klarheit: Proaktivität und Bewusstheit</b> .....	155
10.1	Vom Alltagsbewusstsein zu funktionalen Bewusstseinszuständen .....	156
10.2	Der SDR-Algorithmus .....	158
11	<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