

Inhaltsverzeichnis

1 Über dieses Buch	2	Wachstumsbedürfnisse und sekundäre	
Wann Sie dieses Buch lesen sollten	2	Emotionen	34
Warum gerade dieses Buch – was ist neu? ..	2	Wie Selbstzweck-Motivationen	
Was dieses Buch für Sie leisten kann		entstehen	34
und was nicht	3	Das »Harmonieprinzip« und die	
Wie Sie dieses Buch auf eine Psychotherapie		Entstehung sekundärer Antriebe	36
vorbereitet	5	Der Bauplan der Psyche	38
Wie Sie mit diesem Buch umgehen sollten .	6	Der Aufbau des <i>Ich</i>	38
		Der Aufbau des <i>Selbst</i>	40
		Drei Seelen wohnen – ach – in unserer	
		Brust	42
		Die ästhetische und die pragmatische	
		Tätigkeitseinstellung	43
2 Sie haben also Probleme –			
Beruhigen Sie sich und lassen Sie			
uns nachdenken!	9		
Wie aus Zwergen wieder Riesen werden ...	10		
Über sich selbst verstärkende Prozesse	11		
Akzeptanz ist der erste Schritt			
zur Besserung	12		
Was sind die nächsten Schritte?	13		
Die Grundbausteine der Psyche	14		
Wahrnehmungen	14		
Denken	15		
Gefühle	16		
Motivation	18		
Lernen und Verhalten	18		
<i>Ich</i> und <i>Selbst</i>	20		
3 Wie unsere Psyche funktioniert ...	25		
Grundbedürfnisse und primäre Emotionen	26		
Primäre Antriebe als Quelle primärer			
Emotionen	26		
Ernährungsantrieb	28		
Ruhe- und Schlafantrieb	28		
Sexualantrieb	28		
Eifersuchtsantrieb	29		
Antriebskomplex Fürsorge			
und Kooperation	29		
Aggressionsbereitschaft	30		
Angstantrieb	30		
Die Stressreaktion	31		
Schmerzvermeidungsantrieb	32		
Antriebskomplex Macht/Status/			
Kontrolle	32		
		4 Stress bewältigen im Dreieck	
		des Bewusstseins	45
		Außenveränderung: systematisches	
		Problemlösen	49
		Problem- und Zieldefinition	49
		Lösungssuche und -auswahl	50
		Praktische Umsetzung der Lösung	50
		Bilanzierung und Korrektur	51
		Innenveränderung	52
		Neueinschätzung der Ist-Situation	52
		Dialektische Denkmuster	55
		Kompetenzaufbau und persönliches	
		Wachstum	
		(<i>Ich</i> dezentrierung und	
		<i>Ich</i> transzendenz)	58
		Veränderung der Soll-Vorstellungen:	
		Werte- und Einstellungsmodulation,	
		Akzeptanz	61
		Entspannungstechniken, Genießen, Sport .	66
		5 Der Kreis des Wachstums:	
		wie Zwerge zu Riesen werden	71
		Im Kreis des Wachstums	72
		Lernen mit dem Harmonie-Ohr	75
		Die Wachstumshaltung	78
		Einen Rahmen schaffen für entspannte	
		Konzentration	78

Fixieren von Zielen	79	Wie funktionelle Störungen entstehen	146
Soviel Vernunft-Auge wie nötig, soviel		Wie man funktionelle Störungen	
Harmonie-Ohr wie möglich	81	behandelt	149
Einbezug assoziierter Tätigkeitsinhalte	82	Stress, körperliche Erkrankungen	
		und gesunde Lebensweise	151
6 Lebensgestaltung:		Körperliche Bewegung und intensive	
Stimmen Sie Ihr inneres Klavier ...	85	Reize	152
Die Energiebilanz	86	Gesunde Ernährung und weitgehender	
Vom fremdbestimmten zum selbst-		Verzicht auf Alkohol und andere	
bestimmten Leben	88	Genussgifte	154
Partnerschaft: die Kunst gemeinsam		Gewohnheiten und Regularitäten	156
zu wachsen	91	Umgang mit Schlafstörungen	157
		Schaffung schlaffördernder äußerer	
7 Angsterkrankungen:		Bedingungen	158
die »Explosion« des Ich	95	Schlafförderndes Verhalten	158
Wie Angsterkrankungen entstehen	96	Schlafförderndes Handlungs-	
Die Aktivierung des Angsantriebs		management	159
und die drei Teufelskreise der Angst ...	97		
Formen von Angsterkrankungen	100	10 Grundprinzipien der psychischen	
Die Behandlung von Angsterkrankungen	102	Veränderung	161
Phase 1: Akzeptanz, Handlungs-			
management und Konfrontation	102	11 Die wichtigsten Therapieformen	
Phase 2: Ursachenbeseitigung		und was sie zur Veränderung	
und persönliches Wachstum	112	beitragen	165
		Tiefenpsychologisch fundierte Therapien	166
8 Depressionen: die »Implosion«		Verhaltenstherapie	166
des Selbst	119	Humanistische Therapien	167
Wie Depressionen entstehen	120	Gesprächspsychotherapie	
Das Krankheitsbild der Depression ...	120	nach C. Rogers	168
Mangel an primärer Gefühlsenergie ..	122	Logotherapie nach V.E. Frankl	168
Mangel an sekundärer Gefühlsenergie	124	Gestalttherapie nach F. Perls	168
Die Teufelskreise der Depression	125	Morita-Therapie nach M.S. Morita	169
Die Behandlung von Depressionen	127	Systemische Therapie und Familien-	
Akzeptanz	127	therapie	169
Schnelle Verbesserung der Energie-			
bilanz	128	12 Ambulante Psychotherapie	171
Problemanalyse und Erarbeitung		Ambulant oder stationär?	172
langfristiger Lösungen	130	Organisatorische Rahmenbedingungen	
Handeln im Alltag	137	einer ambulanten Psychotherapie	173
		Wie finde ich den richtigen Therapeuten?	174
9 Funktionelle Störungen		Probesitzungen und Probleme während	
und körperliche Erkrankungen ...	141	der Therapie	175
Entstehung und Behandlung funktioneller			
Störungen	142	13 Stationäre Psychotherapie	179
Beschwerden ohne Befund –		Organisatorische Rahmenbedingungen ...	180
eine vertrackte Situation	144	Wie finde ich die richtige Klinik?	180

Therapieelemente	182	Vom mechanistischen zum dialektischen Denken	204
Einzelgespräch mit dem Bezugs-therapeuten	182	Umgang mit Angst	204
Gruppentherapie	182	Umgang mit Depressionen	204
Psychoedukation	183	Gesunde Lebensweise/Sport	205
Körperbezogene Therapieverfahren ..	183	Psychotherapie	205
Kreativtherapien	183	A2: Hilfreiche Adressen	206
Entspannungsverfahren	184	Kontakt zu Selbsthilfegruppen	206
Spezielle Therapieelemente	184	Beratungsangebote	207
Sozialberatung und Soziotherapie	184	Hilfe bei chronischen Schmerzen	207
Ablauf und Probleme	185	Internet-Adressen und Links	208
Wartezeit	185	Adressen für Österreich und die Schweiz	208
Eingewöhnungs- bzw. Probephase	185	A3: Glossar	209
Therapiezeit	186	Anhang B	217
Abschiedsphase	188	Nachbemerkung für Psychotherapeuten:	
Wie geht es danach weiter?	189	Hinweise und Hintergründe zur Nutzung dieses Buches als Vorbereitungs- und Begleitmaterial für die Psychotherapie	218
Zum Umgang mit Psychopharmaka	191	Psychotherapieziel Selbstbehandlung: das Verstehensdilemma und die Arbeit mit psychoedukativen Medien	218
Tranquilizer/Anxiolytika gegen Angst- und Spannungszustände	192	Allgemeine Psychotherapie: Psychosynergetik als mögliche Plattform der theoretischen Integration	222
Antidepressiva bei Depressionen und Angststörungen	193	Kohärenz als Zentralbegriff der Psychosomatik – von der pathogenetischen zur salutogenetischen Medizin	227
Hypnotika bei Schlafstörungen	195	Literatur	231
14 Ausblick	197	Sachverzeichnis	233
Anhang A	201		
A1: Literaturauswahl	202		
Evolution und Natur des Menschen ...	202		
Arbeitsweise des Gehirns	202		
Selbstmanagement/positive Lebensgestaltung	202		
Stressmanagement/Entspannungsverfahren	203		

Erste Hilfe für die Psyche

Hansch, D.

2003, XII, 236 S. 14 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-540-44300-1