

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	Negativprophezeiungen: 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
-----------------------------------	-----



<http://www.springer.com/978-3-662-47477-8>

Geborgenheit: Quelle der Stärke
Wie ein Lebensgefühl uns Kraft gibt
Mogel, H.

2016, XIII, 153 S. 7 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-662-47477-8