

Inhaltsverzeichnis

1 Über dieses Buch	17
Wann Sie dieses Buch lesen sollten	17
Warum gerade dieses Buch – was ist neu?	18
Was dieses Buch für Sie leisten kann und was nicht	19
Wie Sie dieses Buch auf eine Psychotherapie vorbereitet	22
Wie Sie mit diesem Buch umgehen sollten	25
2 Sie haben also Probleme – Beruhigen Sie sich und lassen Sie uns nachdenken!	28
Wie aus Zwergen wieder Riesen werden	28
Über sich selbst verstärkende Prozesse	30
Akzeptanz ist der erste Schritt zur Besserung	32
Was sind die nächsten Schritte?	33
Die Grundbausteine der Psyche	36
Wahrnehmungen	36
Denken	38
Gefühle	40
Motivation	42
Lernen und Verhalten	43
Ich und Selbst	46
3 Wie unsere Psyche funktioniert	52
Grundbedürfnisse und primäre Emotionen	52
Primäre Antriebe als Quelle primärer Emotionen	52
Ernährungsantrieb	55
Ruhe- und Schlafantrieb	56
Sexualantrieb	56
Eifersuchtsantrieb	57

Antriebskomplex Fürsorge und Kooperation	58
Aggressionsbereitschaft	59
Angstantrieb	60
Die Stressreaktion	60
Schmerzvermeidungsantrieb	62
Antriebskomplex Macht/Status/Kontrolle	63
Wachstumsbedürfnisse und sekundäre Emotionen	65
Wie Selbstzweck-Motivationen entstehen	65
Das »Harmonieprinzip« und die Entstehung sekundärer Antriebe	69
Der Bauplan der Psyche	73
Der Aufbau des Ich	73
Der Aufbau des Selbst	75
Drei Seelen wohnen – ach – in unserer Brust	78
Die ästhetische und die pragmatische Tätigkeitseinstellung	81
4 Stress bewältigen im Dreieck des Bewusstseins	83
Außenveränderung: systematisches Problemlösen	89
Problem- und Zieldefinition	89
Lösungssuche und -auswahl	90
Praktische Umsetzung der Lösung	91
Bilanzierung und Korrektur	92
Innenveränderung	94
Neueinschätzung der Ist-Situation	94
Dialektische Denkmuster	99
Kompetenzaufbau und persönliches Wachstum (Ichdezentrierung und Ichtranszendenz)	104
Veränderung der Soll-Vorstellungen: Werte- und Einstellungsmodulation, Akzeptanz	108
Entspannungstechniken, Genießen, Sport	118
5 Der Kreis des Wachstums: wie Zwerge zu Riesen werden	123
Im Kreis des Wachstums	123

Lernen mit dem Harmonie-Ohr	129
Die Wachstumshaltung	134
Einen Rahmen schaffen für entspannte Konzentration .	134
Fixieren von Zielen	136
Soviel Vernunft-Auge wie nötig, soviel Harmonie-Ohr wie möglich	139
Einbezug assoziierter Tätigkeitsinhalte	140
6 Lebensgestaltung: Stimmen Sie Ihr inneres Klavier	144
Die Energiebilanz	144
Vom fremdbestimmten zum selbstbestimmten Leben	148
Partnerschaft: die Kunst gemeinsam zu wachsen	154
7 Angsterkrankungen: die »Explosion« des Ich	158
Wie Angsterkrankungen entstehen	158
Die Aktivierung des Angstantriebs und die drei Teufelskreise der Angst	161
Formen von Angsterkrankungen	166
Die Behandlung von Angsterkrankungen	167
Phase 1: Akzeptanz, Handlungsmanagement und Konfrontation	169
Phase 2: Ursachenbeseitigung und persönliches Wachstum	186
8 Depressionen: die »Implosion« des Selbst	195
Wie Depressionen entstehen	195
Das Krankheitsbild der Depression	195
Mangel an primärer Gefühlsenergie	198
Mangel an sekundärer Gefühlsenergie	202
Die Teufelskreise der Depression	205
Die Behandlung von Depressionen	208
Akzeptanz	208
Schnelle Verbesserung der Energiebilanz	208
Problemanalyse und Erarbeitung langfristiger Lösungen	211
Handeln im Alltag	225

9 Funktionelle Störungen und körperliche Erkrankungen . . .	230
Entstehung und Behandlung funktioneller Störungen	230
Beschwerden ohne Befund – eine vertrackte Situation . . .	233
Wie funktionelle Störungen entstehen	238
Wie man funktionelle Störungen behandelt	243
Stress, körperliche Erkrankungen und gesunde Lebensweise	246
Körperliche Bewegung und intensive Reize	248
Gesunde Ernährung und weitgehender Verzicht auf Alkohol und andere Genussgifte	251
Gewohnheiten und Regularitäten	254
Umgang mit Schlafstörungen	256
Schaffung schlaffördernder äußerer Bedingungen	258
Schlafförderndes Verhalten	259
Schlafförderndes Handlungsmanagement	260
10 Grundprinzipien der psychischen Veränderung	263
11 Die wichtigsten Therapieformen und was sie zur Veränderung beitragen	268
Tiefenpsychologisch fundierte Therapien	268
Verhaltenstherapie	269
Humanistische Therapien	271
Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers	272
Logotherapie nach V. E. Frankl	272
Gestalttherapie nach F. Perls	273
Morita-Therapie nach M. S. Morita	273
Systemische Therapie und Familientherapie	274
12 Ambulante Psychotherapie	276
Ambulant oder stationär?	276
Organisatorische Rahmenbedingungen einer ambulanten Psychotherapie	278
Wie finde ich den richtigen Therapeuten?	280
Probesitzungen und Probleme während der Therapie	282

13 Stationäre Psychotherapie	286
Organisatorische Rahmenbedingungen	286
Wie finde ich die richtige Klinik?	287
Therapieelemente	290
Einzelgespräch mit dem Bezugstherapeuten	290
Gruppentherapie	290
Psychoedukation	292
Körperbezogene Therapieverfahren	292
Kreativtherapien	292
Entspannungsverfahren	293
Spezielle Therapieelemente	294
Sozialberatung und Soziotherapie	294
Ablauf und Probleme	295
Wartezeit	295
Eingewöhnungs- bzw. Probephase	296
Therapiezeit	297
Abschiedsphase	300
Wie geht es danach weiter?	303
Zum Umgang mit Psychopharmaka	305
Tranquilizer/Anxiolytika gegen Angst- und Spannungszustände	308
Antidepressiva bei Depressionen und Angststörungen .	310
Hypnotika bei Schlafstörungen	312
14 Ausblick	314
Anhang A	317
A1: Literatúrauswahl	317
Evolution und Natur des Menschen	317
Arbeitsweise des Gehirns	318
Selbstmanagement/positive Lebensgestaltung	318
Stressmanagement/Entspannungsverfahren	320
Vom mechanistischen zum dialektischen Denken	320
Umgang mit Angst	321
Umgang mit Depressionen	322

Gesunde Lebensweise/Sport	322
Psychotherapie	323
A2: Hilfreiche Adressen	324
Kontakt zu Selbsthilfegruppen	324
Beratungsangebote	325
Hilfe bei chronischen Schmerzen	326
Internet-Adressen und Links	327
Adressen für Österreich und die Schweiz	328
A3: Glossar	329
Anhang B	343
Nachbemerkung für Psychotherapeuten: Hinweise und Hintergründe zur Nutzung dieses Buches als Vorberei- tungs- und Begleitmaterial für die Psychotherapie	343
Psychotherapieziel Selbstbehandlung: das Verstehensdilemma und die Arbeit mit psychoedukativen Medien	344
Allgemeine Psychotherapie: Psychosynergetik als mögliche Plattform der theoretischen Integration	351
Kohärenz als Zentralbegriff der Psychosomatik – von der pathogenetischen zur salutogenetischen Medizin	359
Literatur	366
Sachverzeichnis	371