

Dr. Frank Naumann

# Erste Hilfe für die Seele

Beistand in Notsituationen,  
Lebenskrisen und Konflikten

Verlag Gesundheit

# Inhalt

## 7 Vorbemerkung

### 9 Wozu Erste Hilfe für die Seele?

- 10 Medizin ohne Seele
- 12 Wer hilft bei seelischen Notfällen?
- 13 Was leistet Erste Hilfe für die Seele?
- 15 Ihr Vorteil als Laie
- 17 Wann Sie einen Experten rufen sollten
- 19 Selbsthilfe und weiterführende Informationen

### 21 Die Hausapotheke der Seelenhelfers

- 25 Anforderungen an den Helfer
- 37 Gesprächsmethoden
- 52 Verbotsschilder
- 56 Die Psyche des Betroffenen

### 63 Notfallsituationen

- 65 Unfälle und Überfälle
- 75 Schockierende Mitteilungen
- 80 Situationen, die Einmischung verlangen

### 85 Extreme **Lebenseinschnitte** (Krisen)

- 88 Verarbeitung von Todesfällen
- 98 Verlassen werden und andere schwere Enttäuschungen
- 103 Schwere Entscheidungskonflikte
- 107 Verarbeiten von Versagenssituationen
- 110 Selbstmordversuch

### 125 **Ängste**

- 129 »Grundlose« Ängste
- 131 Furcht vor bestimmten Situationen
- 133 Phobien

137	<b>Sucht</b>
144	Alkoholabhängigkeit
147	Nikotinabhängigkeit
151	Rauschgiftsucht
155	Spielsucht und andere psychische Abhängigkeiten
158	Medikamentenabhängigkeit
163	<b>Konflikte</b>
165	Partnerschaftskonflikte
171	Konflikte zwischen Kindern und Eltern
190	Konflikte mit Kollegen und dem Chef
198	Konflikte mit Freunden, Nachbarn und Institutionen
207	<b>Verhaltensauffälligkeiten</b>
210	Nervenzusammenbruch
211	Neurosen
215	Depression
218	Manisch-depressive Psychose
220	Schizophrenie
225	<b>Selbsthilfe</b>
231	<b>Vorbeugen und Nachheilen: Maßnahmen zur Seelenhygiene</b>
243	<b>Professionelle Hilfe</b>
257	<b>Schlußbemerkung</b>
259	<b>Adressen und Telefonnummern von Beratungs- und Krisendiensten</b>
262	<b>Literatur</b>
267	<b>Sachwortregister</b>