

Dietmar Hansch

Erste Hilfe für die Psyche

Mit 23 Abbildungen



Springer

Inhaltsverzeichnis

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

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	
6 Lebensgestaltung:		und gesunde Lebensweise	151
Stimmen Sie Ihr inneres Klavier...	85	Körperliche Bewegung und intensive	
Die Energiebilanz	86	Reize	152
Vom fremdbestimmten zum selbst-		Gesunde Ernährung und weitgehender	
bestimmten Leben	88	Verzicht auf Alkohol und andere	
Partnerschaft: die Kunst gemeinsam		Genussgifte	154
zu wachsen	91	Gewohnheiten und Regularitäten	156
7 Angsterkrankungen:		Umgang mit Schlafstörungen	157
die »Explosion« des <i>Ich</i>	95	Schaffung schlaffördernder äußerer	
Wie Angsterkrankungen entstehen	96	Bedingungen	158
Die Aktivierung des Angstantriebs		Schlafförderndes Verhalten	158
und die drei Teufelskreise der Angst...	97	Schlafförderndes Handlungs-	
Formen von Angsterkrankungen	100	management	159
Die Behandlung von Angsterkrankungen	102	10 Grundprinzipien der psychischen	
Phase 1: Akzeptanz, Handlungs-		Veränderung	161
management und Konfrontation	102	11 Die wichtigsten Therapieformen	
Phase 2: Ursachenbeseitigung		und was sie zur Veränderung	
und persönliches Wachstum	112	beitragen	165
8 Depressionen: die »Implosion«		Tiefenpsychologisch fundierte Therapien	166
des <i>Selbst</i>	119	Verhaltenstherapie	166
Wie Depressionen entstehen	120	Humanistische Therapien	167
Das Krankheitsbild der Depression . . .	120	Gesprächspsychotherapie	
Mangel an primärer Gefühlsenergie . .	122	nach C. Rogers	168
Mangel an sekundärer Gefühlsenergie	124	Logotherapie nach V.E. Frankl	168
Die Teufelskreise der Depression	125	Gestalttherapie nach F. Perls	168
Die Behandlung von Depressionen	127	Morita-Therapie nach M.S. Morita_____	169
Akzeptanz	127	Systemische Therapie und Familien-	
Schnelle Verbesserung der Energie-		therapie	169
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
9 Funktionelle Störungen		Wie finde ich den richtigen Therapeuten ?	174
und körperliche Erkrankungen . . .	141	Probesitzungen und Probleme während	
Entstehung und Behandlung funktioneller		der Therapie	175
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		
Abschiedsphase	188	Anhang B	217
Wie geht es danach weiter ?	189	Nachbemerkung für Psychotherapeuten: Hinweise und Hintergründe zur Nutzung dieses Buches als Vörbereitungs- 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 patho- genetischen 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 Lebens- gestaltung	202		
Stressmanagement/Entspannungs- verfahren	203		