

Lebenshilfe 6

Zivilisationskrankheiten

Ursachen, Vorbeugung und Heilung

Nervosität

Zeitnot

Depression

Meditation als Heilkraft der Seele

Urachhaus

Inhalt

A. H. Bos

Meine Arbeit und ich

| | |
|--|----|
| <i>Zur Gesundung und Humanisierung der Arbeitswelt</i> | 9 |
| Die heutige Arbeitswelt | 10 |
| Arbeit als Entwicklungsweg. | 12 |
| Interesse. | 14 |
| Anerkennung | 17 |
| Verantwortung. | 20 |
| Abschluß | 23 |
| Nachtrag | 25 |

Rudolf Treichlerl Walther Bühler

Die Nervosität

| | |
|---|----|
| <i>Ursachen, Vorbeugung und Heilung.</i> | 30 |
| Symptome der Nervosität | 31 |
| Ursachen der Nervosität | 32 |
| Nervosität und Krankheit | 35 |
| Nervosität und Konstitution. | 37 |
| Entstehung und Vorbeugung in der Kindheit | 39 |
| Wie behandle ich meine Nervosität?. | 42 |
| Regelung des Tagesablaufs. | 44 |
| Das Sinnesleben. | 46 |
| DasDenkleben | 47 |
| Das Gefühls-und Willensleben. | 48 |
| Die Heilung der Nervosität. | 50 |

Alfred Schütze | Walther Bühler

»Ich habe keine Zeit«

| | |
|---|----|
| <i>Vom bewußten und heilsamen Umgang mit der Zeit</i> | 52 |
| Vom Messen und Erleben der Zeit | 54 |
| Von der wesensgemäßen Zeitdynamik | 56 |
| Die Pause des Schlafes. | 57 |
| Eile mit Weile. | 61 |
| Zeit haben für den Nächsten. | 63 |
| Zeit haben für sich selbst. | 64 |
| Rhythmus ersetzt Kraft | 67 |
| Pünktlichkeit und Geduld. | 70 |
| Das Überzeitliche. | 71 |

Rudolf Tr eichler

Depression als Zeitkrankheit

| | |
|--|----|
| <i>Wesen und Behandlung.</i> | 74 |
| Depression als Reaktion. | 75 |
| Endogene Depression. | 76 |
| Endogen - Entstehung aus dem Körper. | 79 |
| Einige Formen der Depression. | 83 |
| Von der Behandlung depressiver Erkrankungen. | 85 |
| Vorwiegend reaktive Depression. | 85 |
| Vorwiegend endogene Depression. | 86 |
| Verhalten gegenüber dem depressiven Kranken. | 88 |
| Psychotherapeutische Ratschläge. | 90 |
| Behandlung zu Hause oder in der Klinik?. | 92 |
| Woher kommt die Zunahme der Depressionszustände? | 93 |
| Depression-Sinn und Aufgabe. | 94 |

Walther Bühler

| | |
|---|-----|
| Meditation als Heilkraft der Seele. | 98 |
| Voraussetzungen des Meditierens. | 103 |
| Konzentration als gesteigerte Aufmerksamkeit. | 107 |
| Vom Inhalt der Meditation. | 111 |
| Meditatives Lesen. | 112 |
| Die Bild-Meditation. | 113 |
| Sinnsprüche und Wahrspruchworte. | 116 |
| Meditation als gesteigerte Hingabe. | 126 |
| Meditation und Gebet. | 129 |
| Gebete für Mütter und Kinder. | 131 |
| Die Heilkraft der Meditation. | 134 |
| Meditation als Weg zur Erkenntnis höherer Welten. | 137 |
| Ausklang. | 140 |