

Dr. Rainer Tschechne

Die Angst vor dem Glück

*Warum wir uns selbst
im Weg stehen*

Langen Müller

INHALT

EINLEITUNG **11**

Warum dieses Buch entstand

1. KAPITEL

Ist der Mensch eine Fehlkonstruktion? **15**

Fehler 1: Wir sind anders, als wir denken -
doch wir können es nicht sehen. 16

*Nur ein Prozent der Gene unterscheidet uns
von der Tierwelt 16*

Wir können uns selbst nicht einschätzen 17

Fehler 2: Wir wollen die Welt verstehen -
doch unser Gehirn ist dafür nicht geeignet. 18

Wir denken immer nur an eines 20

Wir denken zu langsam 22

Fehler 3: Wir wollen unser Leben bestimmen -
doch wir werden von Gewohnheiten gesteuert. 23

*Wir bekommen nicht die Gewohnheiten,
die wir gerne hätten 24*

Wir wissen nicht, was wir tun 24

•Fehler 4: Wir wollen Neues lernen - doch wir können
das Alte nicht löschen. 28

Wir sind immer von gestern 29

2. KAPITEL

Die Sucht, unzufrieden und unglücklich zu sein. 31

Glückskiller 1: Wir wollen den erträumten Erfolg,
doch wir schaffen den bekannten Misserfolg. 32

Wir können ganz andere Dinge, als wir denken 34

Wir schädigen uns, und sehen es nicht 35

Wir arbeiten täglich an unseren Misserfolgen 36

Organisationstipps zur Erfolgsvermeidung 37

Gewohnheitsmäßige Erfolgsverhinderer 38

Jeder sieht unsere Macken, nur wir selbst merken nichts 39

»Aus Versehen« nützt uns nichts 40

Wenn Ihnen etwas Gutes widerfährt -

ist das schon einmal eine Krankheit wert 41

Glückskiller 2: Wir wollen den erträumten Reichtum -
doch wir schaffen die gewohnten Geldsorgen. 45

Wir legen Geld an wie unsere Großeltern 47

Wissen Sie, wie viel Sie im Portemonnaie haben? 48

Ihre Gewohnheiten machen Sie arm 49

Der Umgang mit Geld ist unüberlegt und eigenartig 51

Stimmungen und Gefühle sind oft teuer 52

Brauchen Sie die Ebbe in der Kasse? 54

Reichtum ist doppelt erblich ' 55

Wie arbeiten Sie am Erhalt Ihres gewohnten Geldmangels? 56

Die Börsianer und die Sucht nach Verlust 57

Glückskiller 3: Wir wollen zufrieden in uns ruhen -
doch wir erleben die gewohnte Unzufriedenheit. 59

Wozu brauchen Sie Ihre Unzufriedenheit? 60

Die anderen sollten etwas verändern 60

Sie selbst sollten etwas verändern 61

Kennen Sie Zufriedenheit? 62

Sind Sie neugierig? 65

<i>So machen wir andere mit uns unzufrieden</i>	66
<i>Fehlende Gewohnheiten sind ein fehlendes Stück Leben</i>	68.
<i>Es gibt Gewohnheiten mit Unzufriedenheitsgardntie</i>	68
<i>Wie erreiche ich, dass meine Wünsche bestimmt nicht wahr werden?</i>	71
<i>Lob kann Angst machen</i>	72
<i>Unzufriedenheit bringt Krankheit</i>	74
<i>Beziehungen: Sind sie gesund oder lebensgefährlich ?</i>	75
<i>Unzufriedenheit macht Unfälle wahrscheinlicher</i>	77
<i>Unzufriedenheit verursacht psychische Krankheiten</i>	78
Glückskiller 4: Wir haben eine Angst besiegt - doch wir holen uns sofort eine neue.	82
<i>Angst macht sicher</i>	82
Glückskiller 5: Wir wollen das Glück in der Liebe - doch wir inszenieren das bekannte Unglück	83
<i>Was unsere Eltern nicht kannten, bemerken wir nicht</i>	84
<i>In Wirklichkeit versteht mich keiner</i>	85
<i>Ich will alles, bloß keine neuen Gefühle</i>	86
<i>Ich verhindere mein Glück und merke es nicht</i>	87
<i>Das Beste ist: das Unglück, das ich kenne</i>	88
<i>Überleben heißt: Bekanntes finden</i>	91
<i>Sei nicht zu gut zu mir!</i>	92
<i>Es gibt die Gefahr ungewohnter Harmonie-</i>	94
<i>Die Gewöhnung an Nicht-Partnerschaften</i>	98
<i>Es war, als würden wir uns schon lange kennen</i>	99

3. KAPITEL

Die Sucht, als Gruppe, Unternehmen, Nation unzufrieden und unglücklich zu sein	101
---	------------

Suchtmittel 1: Unsere Gesellschaft produziert viel mehr Ängste, als heute nötig wären	102
---	-----

*Es gibt eine Sucht nach Angst im Europa
des 21. Jahrhunderts 104
Tugend schafft Schmerz 107*

Suchtmittel 2: Die Sucht, sich durch Arbeit
zu schädigen.110

*Arbeit als Mittel zum Schmerz 114
Es gibt ein Autoimmunsystem von Gruppen 117
Der Krieg verlagert sich in die Wirtschaft 118*

Suchtmittel 3: Wir lassen keine Gelegenheit aus,
Unheil zu erwarten.121

*Freuen Sie sich zu früh! 123
Loben Sie den Tag vor dem Abend! 124
Wenn Sie ein Unternehmen verändern wollen... 125*

4. KAPITEL

Die Sucht, krank zu sein.127

These 1: Schmerz pendelt zwischen Seele und Körper ... 128

*Aus Erfahrung wird man »klug« 130
Körperliche Spannungen und Krankheiten können seelische
Anspannung verringern 133*

These 2: Wir inszenieren Krankheiten.135

Krankheit kann Therapie sein 137

These 3: Unsere Gewohnheiten suchen Krankheiten.140

*Die Sucht nach Rückenschmerzen 140-
Die Sucht nach Kopfschmerzen 145
Wie ich angesehen wurde, sehe ich aus 147*

Die Sucht nach Übergewicht 149
Die Sucht nach schlechten Träumen 152
Die Sucht nach Bluthochdruck 156
Seelische Substanz 159

These 4: Wir alle haben Gewohnheiten, die einem optimalen Leben im Weg stehen. 161

Wem dienen unsere Gewohnheiten? 162
Die lohnendste Reise des Lebens 164

These 5; Unser Bewusstsein hilft beim Selbstbetrüg 166

Der Sinn von Sinn 170
Unsere Wahrnehmung betrügt uns 173
Lange nicht gesehen, aber wiedererkannt 176
Die Illusion des Guten in der Welt 179
Der Set-Point: Können wir uns heute wohler fühlen als gestern?- 184
Tun wir, was wir wollen? 187

5. KAPITEL

Die **Chance, sich zu verändern**.191

Chance 1: Doch: Sie können sich verändern.192

Chance 2: Sie können lernen, Ihre Wirkung von • Ihrem Selbstbild zu unterscheiden.195
Nimm dir die aktive Rolle 197

Chance 3: Sie können den Rhythmus der Veränderung richtig einschätzen. 202

Sogefí Sie menschliches Verhalten vorher-207.

Chance 4: Gewohnheit hilft gegen Gewohnheit	215
<i>Erstmaligkeit und Bestätigung müssen ausgewogen sein</i>	219
Chance 5: Es gibt ein sehr einfaches Geheimnis des Glücks.	223
NACHWORT.	227
<i>Und es gibt es doch-das Paradies</i>	227
ANHANG.	229
<i>Die Psychoanalyse</i>	229 •
<i>Die humanistische Psychologie</i>	230
<i>Die Verhaltenstherapie</i>	232
<i>Sucht, biologische Grundlagen und Kommunikation</i>	234
<i>Kontakt</i>	237