

Dr. med. Rudolf Köster

Im Gleichgewicht bleiben

Umgang mit seelischen Belastungen

Herderbücherei

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. med. Gerhard Nissen.	7
Vorwort	9
<i>1. Gesundheit heute.</i>	11
<i>2. Seelisches Gleichgewicht und das „Ich“.</i>	17
Identität, Durchsetzungskraft, Selbstwertgefühl	17
Gewissen, Bewußtsein, Unterbewußtsein	20
Das Gefühlsleben	23
Atmung und seelische Gesundheit	25
Eigenverhalten.	27
<i>3. Seelisches Gleichgewicht und Umwelt.</i>	33
<i>4. Das „Ich“ im Lebensdreieck „Familie - Schule - Beruf.“</i>	37
Struktur- und Funktionswandel der Familie.	37
Generationsprobleme.	42
Einflüsse auf die Familie von außen.	43
Erziehung und seelische Gesundheit	46
Das Familien-„Klima“.	49
Pubertät, die „zweite Geburt“.	51
Schule und seelische Gesundheit	54
Probleme und Konflikte am Arbeitsplatz.	57
Der alte Mensch und seine Familie.	59
Zukunftsperspektiven.	62

5. <i>Seelische Risikofaktoren</i>	65
Ich-Risikofaktoren	65
Bumerang-Risikofaktoren	68
Giftpfeil-Risikofaktoren	69
6. <i>Körperliche Krankheit und seelisches Gleichgewicht</i>	73
7. <i>Fluchtwege aus seelischer Belastung</i>	77
Medikamente	78
Alkoholkrankheit	80
Seelisch-körperliche (psychosomatische) Krankheit	82
Depression	86
Krankheit der Psyche	88
Schlafstörung	90
8. <i>Der seelisch Kranke und sein Arzt</i>	93
9. <i>Im Gleichgewicht bleiben</i>	99
Hilfen der Behandlung für das kranke „ICH“	99
Hilfen vom Mitmenschen für das „ICH“.	108
Seelische Vitamine	116
10. <i>Schlußbetrachtung</i>	125