

Dr. Wolfgang Issel

Die unterschätzte Macht der Seele ...

Eine neue Sicht auf Seele und Körper

Inhalt

1. Einführung	7
2. Es gibt doch schon alles.	12
3. Eine andere Sicht	14
4. Eigenschaften eines <i>Betriebssystems</i>	19
4.1 Alles ist relativ	20
4.2 Gewohnheit	23
4.3 Wahrnehmung	24
4.4 Unbekannte Situation	26
4.5 Prioritäten	27
4.6 Multitasking	28
5. Bauelemente des Gehirns	30
6. Schichtenstruktur	35
7. Belohnungssystem	41
8. Energiemanagement	47
9. Seelischer Status, Verhalten und Lebensgefühl	51
9.1 Seelischer Status <i>ausgeglichen</i>	51
9.2 Leichtes seelisches Defizit	52
9.3 Akutes seelisches Defizit	54
9.4 Schweres seelisches Defizit	58
9.5 Depression	67
9.6 Euphorie	70
9.7 Modellvorstellung der Rechengänge	71
10. Quellen seelischer Energie	72
10.1 Materielle Bereiche 1 – 5	74

10.2	Soziale Bereiche 6 – 10.....	76
10.3	Effizienz	78
10.4	Überhöhung	80
10.5	Werdegang und Schutzschirm	82
10.6	Rückentwicklung im Alter	86
10.7	Rückentwicklung im seelischen Defizit.....	88
11.	Der Wanderer und der Apfel.....	90
11.1	Verführerische Situationen	94
11.2	Belastung und Stress	95
11.3	Hintergrund-Belastungen	98
11.4	Risiken	100
11.5	Die Frage nach dem Sinn	101
11.6	Wunschgewicht.....	105
11.7	Burn-out	110
11.8	Der <i>freie Wille</i>	112
11.9	Panik	114
11.10	Soziale Kompetenz und Abgrenzung	116
11.11	Geheimnis oder Offenheit?	122
11.12	Kriminalität	125
11.13	Gewalt und Terror	129
11.14	Dr. Jekyll und Mr. Hyde	133
11.15	Kompensation, Fassaden, Süchte und Drogen.....	136
11.16	Rücksetzen.....	141
12.	Wege zur Ausgeglichenheit.....	143
13.	Ausblick	161
14.	Literaturverzeichnis:.....	167