

Cornelia Dehner-Rau

Im Einklang mit sich selbst

Die eigenen Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung	9
1. Leben in Zeit und Raum	13
Leben in der Vergangenheit	13
Leben in der Gegenwart	14
Leben in der Zukunft	16
Die Bedeutung von Zielen	17
Mut zur Veränderung	21
Zusammenfassende Gedanken	23
2. Kraftquellen	27
Verschiedene Lebensbereiche	29
Flexibilität	30
Körperliche Grundbedürfnisse	31
Nahrung	31
Schlaf	37
Seelische Grundbedürfnisse	43
Bedürfnis nach Sicherheit, Orientierung und Kontrolle	43
Bedürfnis nach Bindung und Beziehung	47
Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung	51
Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	54
3. Wenn die Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden.	58
Traumatische Erfahrungen	58
Kränkungen	62
Wie uns Vorerfahrungen prägen	66
Körperliche Stressreaktionen	66
Verarbeitung im Gehirn	70
Innere Haltungen und Einstellungsmuster	75

4. Wie wir versuchen, unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen	80
Kurzfristige und langfristige Bewältigungsmöglichkeiten.	80
Die Funktion von Störungen	83
<i>Angststörungen – wenn das Vermeidungsverhalten überwiegt.</i>	83
<i>Depression – wenn es an Lebendigkeit mangelt</i>	88
<i>Anhaltende Schmerzen – wenn Körper und Seele leiden.</i>	91
<i>Sucht – was wird gesucht, was wird vermieden?</i>	95
<i>Essstörungen – wenn Körper und Seele nicht satt werden.</i>	97
<i>Persönlichkeitsstörungen – angeboren oder erworben?</i>	100
<i>Traumafolgestörungen – wie zeigen sich Verletzungen?</i>	102
5. Wie wir unsere wirklichen Bedürfnisse erkennen – Wege zu einer guten Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge	109
Reflexionsfragen und Gedankenanstörungen	109
Die eigene Geschichte erzählen.	112
Entwicklungsgeschichten.	120
<i>Lebensgeschichte, die die Entwicklung einer Depression zeigt.</i>	122
<i>Lebensgeschichte, die den Umgang mit einem Schicksalsschlag zeigt.</i>	125
<i>Lebensgeschichte, die auf einen Mangel hinweist.</i>	129
<i>Lebensgeschichte, die einen Weg aus der Enge zeigt.</i>	132
Wendepunkte und Entwicklungsaufgaben	137
6. Wie bringen wir unsere Bedürfnisse in Einklang mit unserer Umwelt?	144
Was fühlt sich stimmig an?	144
Was passt?	149
Was hält gesund?	155
Was stärkt die Widerstandskraft?	157
<i>Optimismus</i>	158
<i>Akzeptanz</i>	160
<i>Lösungsorientiertheit</i>	162
<i>Verlassen der Opferrolle.</i>	163
<i>Verantwortung übernehmen</i>	166
<i>Netzwerkorientierung</i>	168
<i>Zukunftsplanung</i>	170

Integrationsfähigkeit als Grundlage seelischer Gesundheit	171
<i>Bedeutung des Toleranzbereiches für die</i>	
<i>Integrationsfähigkeit.</i>	171
<i>Aufmerksamkeitsstörungen</i>	176
<i>Flexible Anpassung an Rahmenbedingungen</i>	177
<i>Lebensmotive</i>	178
<i>Offenheit für den Wandel</i>	180
Schluss	181
Literatur	184