

Inhaltsverzeichnis

1. Gebrauchsanweisung und Danksagung	19
2. Grundlagen für ein erfülltes Leben	27
2.1 Die Konstruktion Ihrer Wirklichkeit	29
2.2 Erfinden Sie sich selbst!	29
2.3 Durchschreiten Sie die Kompetenzschleuse und verwandeln Sie Defizite in Fähigkeiten.....	32
2.4 Kleine Erfolge sind die entscheidenden Erfolge	36
2.5 Von der Problemhypnose zur Lösungstrance	37
2.6 „Problem-Lösungs-Gymnastik“ (SCHMIDT 1997a).....	40
2.7 Freuen Sie sich auf Ihre nächste Blamage: Umgang mit Scham	45
2.8 Zelebrieren Sie den Beginn Ihres Tages.....	50
2.9 Seien Sie Ihr/e beste/r Freund/in	51
2.10 Die Methode „Münchhausen“: Ziehen Sie sich in die von Ihnen gewünschte Zukunft.....	52
2.11 Überprüfen und verändern Sie Ihre Glaubenssätze!.....	54
2.12 Machen Sie Pausen – wann immer Sie sie brauchen.....	58
2.13 Umgang mit äußerem Druck – Nehmen Sie sich Zeit und Raum	60
2.14 Ihr Leben: ein „unverdientes“ Geschenk.....	64
2.15 Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.....	65
2.16 Ihre Haltung zu den eigenen Eltern	69
2.17 Die Ressourcen Ihrer Herkunfts-, Gegenwarts- und Hinkunftsfamilie (vgl. SCHMIDT 2003a).....	76
2.18 Bindungen als Reichtum unserer Persönlichkeit.....	86
2.19 Schuld und Schuldgefühle	87
2.19.1 Einleitende Überlegungen	87
2.19.2 Die Frage des freien Willens und der Möglichkeit von Schuld.....	88
2.19.3 Das Geheimnis des Gewissens	89
2.19.4 Schuld im Systemzusammenhang und die Verantwortung für die natürlichen Ökosysteme und Ressourcen.....	90
2.19.5 Schuldfähigkeit als Teil der Würde des Menschen	95
2.19.6 Nicht wieder gutzumachende Schuld	97
2.19.7 Verleugnete Schuld.....	98
2.19.8 Schuldhafte Schuldzuschreibungen bzw. angemaßte Schuld	99
2.19.9 Leichtfertiges Verzeihen.....	100
2.19.10 Das Gewissen als „Sinnes“- und „Sinnorgan“	101

2.20 Umgang mit den eigenen Kindern.....	103
2.21 Fehlerfreundlichkeit.....	107
2.22 Umgang mit Ambivalenz und Widersprüchlichkeit.....	109
2.22 Rituale.....	115
2.23 Aggressionen	121
2.24 Gewalt.....	123
2.24.1 Gewalt als Lösungsversuch	123
2.24.2 Gewalt und Moral	125
2.24.3 Gewalt in Liebesbeziehungen.....	125
2.24.3.1 Aus der Sicht des Opfers.....	125
2.24.3.2 Aus der Sicht des Täters/der Täterin.....	130
2.25 Sorgen Sie für gute Gesellschaft	132
2.26 Liebevoller Umgang mit Ihrem Organismus.....	133
2.27 Kreieren Sie Ihr eigenes Wunder.....	136
2.28 Systemischer Ausgleich: Rache oder das Bedürfnis nach ausgleichender Gerechtigkeit.....	138
2.29 Liebesbeziehungen und Partnerschaften	144
2.29.1 Nutzen Sie das Potential Ihrer Paarbeziehung.....	145
2.29.2 Ihre Beziehung als Dritte im Bunde	146
2.29.3 Bewahrenswertes an Ihrer Beziehung	147
2.29.4 Interne Umwelten in Beziehungen	148
2.29.5 Paarbeziehungen sind immer erklärungsbedürftig	150
2.29.6 Ihr/e Idealpartner/in	150
2.29.7 Ihre Idealbeziehung.....	151
2.29.8 Liebesbeziehung und jugendlicher Leichtsinns	153
2.30 Sexuelle Erfüllung	155
2.31 Zeit.....	157
2.32 Sich selbst annehmen.....	159
2.33 Glück.....	161

3. Lösungs- und kompetenzorientiertes Selbstmanagement

bei psychischen Problemen im Allgemeinen.....	167
3.1 Ursachen psychischer Probleme.....	168
3.2 Systemische Erklärungsmodelle und Hypothesen bezüglich der Entstehung psychischer Probleme	169
3.3 Isomorphie oder die Verführung des Symptoms bzw. der Störung	174
3.4 Angehörige und die Verführung des Symptoms	175
3.5 Einige allgemeine Hypothesen zu psychischen Symptomen	176
3.6 Erschließen Sie das Wissen Ihrer Symptomatik.....	178
3.7 Allgemeine Anregungen für den Umgang mit psychischen Symptomen, Beschwerden bzw. Störungen.....	182

3.8 Symptome, Beschwerden bzw. Störungen als beziehungsgestaltende Interventionen	184
--	-----

4. Selbstmanagement bei psychischen Problemen im

Besonderen	189
4.1 Suchtprobleme: Vom Siechtum zur Verwirklichung	
aner kennenswerter Sehn-Süchte	189
4.1.1 Begriffsklärung	190
4.1.2 Kriterien für Substanzabhängigkeit	191
4.1.3 Systemisches Erklärungsmodell bei Suchtproblemen	192
4.1.4 Sucht als aner kennenswerter Lösungsversuch	197
4.1.5 Abstinenz und kontrolliertes Trinken	205
4.1.6 Entzugserscheinungen	206
4.1.7 Suchtverstärkende Gedanken und Handlungen	207
4.1.8 Trennen Sie Ihre Suchtverhaltensweisen voneinander und von anderen Tätigkeiten	208
4.1.9 Nutzen Sie Ihr Suchtritual	209
4.1.10 Begrüßen Sie Ihren Suchtdruck („Craving“)	213
4.1.11 Der soziale Kontext Ihres Suchtproblems	218
4.1.11.1 Die Angehörigen von Menschen mit einem Suchtproblem	218
4.1.11.2 Ihr Umgang mit Bezugspersonen und Angehörigen	221
4.1.11.3 Allgemeine Auswirkungen Ihres Suchtverhaltens auf andere	223
4.1.12 Nutzen Sie Ihren „Rückfall“	224
4.1.13 Konferenz mit Ihrem „Inneren Parlament“	226
4.1.14 Gemeinsame Suchtprobleme	231
4.1.15 Gesellschaftliche Aspekte der Drogenproblematik	231
4.2 Ess-Störungen: Vom Kampf mit dem Essen zu Essens- und Lebensgenuss	235
4.2.1 Essensgedanken und Essverhalten	235
4.2.2 Nutzen und verändern Sie Ihre inneren Dialoge!	242
4.2.3 Vergrößern Sie Ihre Wahlmöglichkeiten beim Essen	245
4.2.4 Magersucht: Askese oder Genuss	247
4.2.4.1 Definition	247
4.2.4.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei Magersucht	247
4.2.4.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen	250
4.2.4.4 Soziale Auswirkungen und mögliche Funktionen Ihrer Magersucht	250
4.2.4.5 Auswirkungen Ihrer Magersucht auf Ihren Organismus	252

4.2.4.6 Nutzen Sie Ihre Magersucht als Informationsquelle wünschenswerter Erlebensweisen und innerer Zustände.....	256
4.2.4.7 Sie und Ihre zwei Seiten.....	256
4.2.4.8 Sie und Ihr soziales Umfeld.....	259
4.2.4.9 Sie als Angehörige/r.....	261
4.2.5 Bulimie : Essen und organisiertes Erbrechen.....	263
4.2.5.1 Definition	263
4.2.5.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei Bulimie.....	264
4.2.5.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen.....	268
4.2.5.4 Der Königsweg zu innerer Harmonie und guter Kooperation zwischen Ihren Persönlichkeits- anteilen.....	269
4.2.5.5 Die Befriedigung des Hungers und der Hunger nach mehr.....	271
4.2.5.6 Vom Bulimie-Opfer über die Bulimie-Täterin zur Lösung Ihrer Ess-Problematik	273
4.2.5.7 Belohnen Sie sich!.....	274
4.2.5.8 Zwei pragmatische Anregungen zur Änderung Ihres Essverhaltens.....	277
4.2.5.9 Trösten Sie Ihr inneres Kind!.....	278
4.2.5.10 Die metaphorische Weisheit Ihres Unbewussten.....	279
4.2.5.11 Konferenz mit Ihren Symptomen.....	280
4.2.5.12 Serotonin, soziale Beziehungen und Ihr Heißhunger	281
4.2.5.13 Auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung	283
4.2.6 Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) – einige Bemerkungen	285
4.3 Die Borderline-Problematik als Konflikt zwischen Nähe und Distanz (Abgrenzung).....	289
4.3.1 Definition	290
4.3.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei einer Borderline-Problematik.....	293
4.3.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen	297
4.3.4 Umgang mit den sozialen Auswirkungen Ihrer Borderline-Problematik.....	299
4.3.5 Nutzen Sie den Impuls, sich selbst zu verletzen!	302
4.3.6 Nutzen Sie den Impuls, andere zu verletzen!	305
4.3.7 Nehmen Sie Kontakt mit Ihren beziehungs- kompetenten Seiten auf!.....	307
4.3.8 Nutzen Sie Ihre Kompetenz für eine optimale Nähe- und Distanzregulation	308

4.3.9 Nutzen Sie Ihre Konflikte mit anderen!.....	308
4.3.10 Hilfreiche Verhaltensweisen gegenüber Menschen mit einer Borderline-Problematik	309
4.4 Trauma und posttraumatische Belastungsstörung	313
4.4.1 Sicherheit vermittelnde Imaginationsübungen	316
4.4.2 Die Versöhnung mit dem eigenen Schicksal	318
4.4.3 Definition	322
4.4.4 Die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen.....	326
4.4.5 Hilfreiche Informationen zur Bewältigung posttrau- matischer Belastungsstörungen.....	328
4.4.6 Ihre Überlebens-Kompetenzen	331
4.4.7 Die glücklichen und freudvollen Momente in Ihrem Leben	332
4.4.8 Seien Sie, was Sie tun!.....	334
4.4.9 Der hilfreiche Umgang mit traumatischen Erfahrungen.....	335
4.4.10 Körperbezogene Verfahren bei traumatisch beding- ten Flashbacks	340
4.4.10.1 EMDR für den Eigengebrauch.....	340
4.4.10.2 Klopfakupressur	342
4.4.11 Die liebevolle Versorgung Ihrer bedürftigen Seite.....	343
4.4.12 Einladung zur Veränderung Ihrer traumatischen Er- innerungen.....	344
4.4.13 Ideen für den Umgang mit dem Erleben ungewollter Dissoziation (Derealisation, Depersonalisation).....	347
4.4.14 Hilfreiche Mahnmale der Trauer (vgl. SCHMIDT 2003d)	348
4.5 Depression	351
4.5.1 Definition	353
4.5.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei einer Depression.....	355
4.5.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen	362
4.5.4 Nutzen Sie Ihre Erwartungen an diesen Text	363
4.5.5 Widerstehen Sie der Verführung Ihrer Depression	365
4.5.6 Nutzen Sie die Überwindung Ihrer vergangenen depressiven Episoden.....	368
4.5.7 Variationen im Verhältnis zu Ihrem depressiven Erleben (vgl. SCHMIDT 2003d).....	368
4.5.8 Ihre Depression als Lernchance und Übergangsritual	369
4.5.9 Nutzen Sie Ihre depressive Symptomatik als direkte Ratgeberin	371
4.5.10 Symbolisieren Sie Ihre Depression.....	373
4.5.11 (Aus-)Wirkungen Ihrer depressiven Symptomatik als Informationsquelle	376

4.5.12 Nutzen Sie Unterschiede in der Zeit.....	378
4.5.13 Nutzen Sie Ihre unwillkürlichen depressiven Prozesse als Mittel, um hilfreiche willkürliche Prozesse einzuleiten	380
4.5.14 Wenn Ihre Depression eine Landschaft wäre	384
4.5.15 „Tante Emmas“ Antidepressivum – ein pragmatischer Vorschlag	384
4.5.16 Innere Firmenkonferenz mit Ihren unterschiedlichen Persönlichkeits-Seiten	385
4.5.17 Sie und Ihr soziales Umfeld.....	388
4.5.18 Sie als Angehörige/r.....	388
4.6 Krise als Chance – Anregungen und Ideen bei Selbstmord- gedanken, -impulsen und -versuchen.....	393
4.6.1 Leben heißt Ambivalenz.....	396
4.6.2 Ihre suizidale Seite und der Wunsch nach dem guten Leben.....	397
4.6.3 Die Auswirkungen, die Ihr Selbstmord auf andere hätte.....	399
4.6.4 Die Verschlimmerung Ihrer Lebenskrise.....	400
4.6.5 Selbstmord aus Rache.....	400
4.6.6 Todessehnsucht aus Liebe zu einem verstorbenen Menschen	401
4.6.7 Suizidale Tendenzen aufgrund extremer realer oder vermeintlicher Schuld	402
4.6.8 Suizid- und Morddrohungen als Erpressungsmanöver.....	403
4.6.9 Nutzen Sie Ihre Selbstmordversuche.....	405
4.7 Angst und Panikattacken	407
4.7.1 Definition	408
4.7.1.1 Etymologische Wurzeln.....	408
4.7.1.2 Phobische Störungen (Phobien).....	408
4.7.1.3 Angstreaktionen und Panikattacken.....	409
4.7.1.4 Symptomatische Ängste und spezifische Phobien.....	410
4.7.1.5 Isolierte „paranoide“ Ängste (Verfolgungswahn)	410
4.7.1.6 Zwänge und Ängste: Unterschiede und Gemeinsamkeiten.....	412
4.7.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei symptomatischen Ängsten	412
4.7.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen	415
4.7.4 Von den unwillkürlichen Auswirkungen zum Hinweischarakter Ihrer symptomatischen Ängste	416
4.7.5 Bewahren Sie sich die positiven Auswirkungen Ihrer Ängste.....	420
4.7.6 Widerstehen Sie der Verführung Ihrer symptomati- schen Ängste	421

4.7.7 Ihre Angst als direkte Ratgeberin	423
4.7.8 Die Geburtsstunde Ihrer Angst als Informationsquelle	424
4.7.9 Unterbrechen Sie den Teufelskreis Ihrer Angst	425
4.7.10 Stellen Sie sich <i>mit</i> Ihrer Angst angstauslösenden Situationen oder Objekten.....	428
4.7.11 Entspannungstechniken als Unterstützung der Erweiterung Ihres Handlungs- und Bewegungs- spielraumes.....	430
4.7.11.1 Progressive Muskelrelaxation nach JACOBSON	430
4.7.11.2 Autogenes Training.....	432
4.7.11.3 Hypnotherapeutische Entspannungstechniken.....	433
4.7.12 Von unwillkürlichen Angstreaktionen zur willkürlichen Einflussnahme	434
4.7.13 Sie als Berater/in aus sicherer Distanz für sich selbst	436
4.7.14 Innere Firmenkonferenz mit Ihren unterschiedlichen Persönlichkeits-Seiten	437
4.7.15 Ausgewählte spezifische Phobien.....	438
4.7.15.1 Flugangst (Aviophobie)	438
4.7.15.2 Rattenphobie	440
4.7.16 Sie als Angehörige/r.....	440
4.8 Zwänge : Zwangsgedanken und -befürchtungen, Kontroll- zwänge, Zwangshandlungen und -rituale.....	443
4.8.1 Definition	445
4.8.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei einer Zwangssymptomatik	447
4.8.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen	453
4.8.4 Von den unwillkürlichen Auswirkungen zum Hinweischarakter Ihrer Zwangssymptomatik	454
4.8.5 Widerstehen Sie der Verführung Ihres Zwanges.....	459
4.8.6 Nutzen Sie die Ritualeigenschaften Ihrer Zwangs- handlungen	460
4.8.7 Erhöhen Sie den Einfluss auf Ihren Zwang	462
4.8.8 Hilfreiche Fragen zur Informationsgewinnung	463
4.8.9 Nutzen Sie Ihre Zwänge als Erinnerungsanker für eine angemessene Abgrenzung.....	465
4.8.10 Nehmen Sie eine freundliche Haltung zu Ihrem Zwang ein.....	467
4.8.11 Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen.....	467
4.8.12 Dialog mit dem Persönlichkeitsanteil, der Ihnen den Zwang schickt (vgl. LENK 1995).....	468
4.8.13 Befragen Sie direkt Ihren Zwang.....	469
4.8.14 Sie als Präsident/in Ihres Inneren Parlaments.....	470

4.8.15 Zwangssymptome aufgrund einer Musterübernahme	473
4.8.16 Einige Anregungen im Umgang mit einem Waschzwang	474
4.8.17 Sie als Angehörige/r.....	475
4.9 Selbstmanagement bei „psychotischen“ Erlebens- und Verhaltensweisen	477
4.9.1 Dem Wahn-Sinn auf der Spur	477
4.9.1.1 Begriffsbestimmung und Definitionsversuche	478
4.9.1.2 Hypothesen zu Wahn-Sinn und Ver-rücktheit.....	480
4.9.2 Schizophrenie: Fremd- oder Selbstbestimmung – das ist hier die Frage.....	485
4.9.2.1 Definition	486
4.9.2.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei einer schizophrenen Symptomatik.....	487
4.9.2.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen.....	492
4.9.2.4 Auswirkungen Ihres ver-rückten Verhaltens	494
4.9.2.5 Widerstehen Sie der Verführung des Wahn-Sinns	495
4.9.2.6 Enträtseln Sie die Botschaft Ihres Wahn-Sinns	496
4.9.2.7 Externalisieren Sie Ihren Wahn-Sinn.....	497
4.9.2.8 Innere Firmenkonferenz zwischen Ihrer Gesamt- persönlichkeit und Ihrer Loyalitäts- und Autonomie-Seite	499
4.9.2.9 Verändern Sie Ihren Gehirnstoffwechsel.....	501
4.9.2.10 Ihr Umgang mit dem Krankheitskonzept.....	503
4.9.2.11 Fragen zum Erblichkeitskonzept.....	504
4.9.2.12 Konfliktvermeidung als Ursache und Resultat schizophrener Erlebens- und Verhaltensweisen	505
4.9.2.13 Anregungen für den Umgang mit Neuroleptika	507
4.9.2.14 Umgang mit Klinikeinweisungen bzw. -aufenthalten.....	509
4.9.2.15 Umgang mit gesetzlicher und psychosozialer Betreuung.....	510
4.9.2.16 Selbstbestimmung und -verwirklichung als Ausdruck von Loyalität.....	511
4.9.2.17 Selbst- und Fremdbestimmung zeitlich aufeinanderfolgend	513
4.9.2.18 Vom Opfer zum/zur Täter/in im positiven Sinne: Das Zurückverfolgen von Interaktionsprozessen	514
4.9.2.19 Einfache Externalisierung schizophrener Symptome ...	515
4.9.2.20 Leben bedeutet Ambivalenz.....	516
4.9.2.21 Persönliche Bemerkungen zu ver-rückten Verhaltensweisen – hilfreiche „Unterstellungen“	517
4.9.2.22 Sie als Angehörige/r.....	518

4.9.3 Manisch-depressive Psychose (bipolare affektive Störung):	
Schuld oder Schuldlosigkeit – das ist hier die Frage	521
4.9.3.1 Definition	522
4.9.3.2 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei einer manisch-depressiven Symptomatik	523
4.9.3.3 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen.....	527
4.9.3.4 Nutzen Sie Ihre Depression und Ihre Manie als richtungsweisende Ratgeber/innen	528
4.9.3.5 Bilanzieren Sie Depression und Manie.....	530
4.9.3.6 Tun Sie so, als ob	531
4.9.3.7 Yin und Yang	531
4.9.3.8 Sie als Angehörige/r.....	532
4.9.4 Schizoaffektive Psychose: Sein oder Nicht-Sein – das ist hier die Frage.....	533

5. Psychosomatische Symptome, Beschwerden bzw.

Krankheiten	535
5.1 Psychosomatisch oder somatisch?.....	535
5.2 Sie als Auftraggeber/in im Gesundheitswesen	536
5.3 Körper und Geist: Utilitaristische Wirklichkeits- konstruktionen.....	538
5.4 Sprache und Psychosomatik: Zwischen Wissen und Suggestion	541
5.5 Systemisches Modell des psychischen Konflikts bei psychosomatischen Beschwerden und Krankheiten	544
5.6 Ihre Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen	550
5.7 Nutzen Sie Umgangsweisen und Handlungen, zu denen Ihre psychosomatischen Beschwerden Sie zwingen	550
5.8 Sprechen Sie mit Ihrem Symptom.....	553
5.9 Nutzen Sie Ihren Organismus als Sinnesorgan	555
5.10 Sprechen Sie mit der psychischen Instanz, die Ihnen die psychosomatischen Beschwerden schickt.....	558
5.11 Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem/Ihrer „Inneren Heiler/in“ auf	558
5.12 Der unwillkürliche Umgang mit sich selbst als Hinweisgeber	561
5.13 Metaphorische Übertreibung	563
5.14 Psychosomatische Beschwerden als beziehungsgestaltende Interventionen	564
5.15 Sichern Sie sich eine Rekonvaleszenz-Zeit.....	565
5.16 Umgang mit „Rückfällen“: Begrüßen Sie nochmalige Zugaben Ihres Symptoms.....	566
5.17 Einige Hypothesen zu psychosomatischen Symptomen	570

5.17.1 Psychosomatische Beschwerden als Folge nicht ausgedrückter Aggression bzw. als Mittel zur Her- stellung eines systemischen Ausgleichs.....	570
5.17.2 Psychosomatische Beschwerden als Folge der Sehn- sucht, einem geliebten Menschen in den Tod zu folgen.....	571
5.17.3 Psychosomatische Beschwerden als Folge des Bestrebens, es allen recht zu machen.....	571
5.17.4 Psychosomatische Beschwerden als Folge extremer Loyalitätsbindung.....	572
5.17.5 Psychosomatische Beschwerden als Folge einer Kränkung...	572
5.18 Einige allgemeine Grundsätze bei psychosomatisch bedingten Krankheiten	572
5.19 Sie als Angehörige/r	573
5.20 Ausgewählte psychosomatische Krankheiten	574
5.20.1 Verstopfung und Durchfall	574
5.20.2 Bluthochdruck (Hypertonie).....	574
5.20.3 Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte).....	575
5.20.4 Rückenschmerzen	575
5.20.5 Hörsturz und Tinnitus (Ohrgeräusche)	577
5.20.6 Bruxismus (Zähnepressen, Zähneknirschen).....	580
5.20.7 Allergien	581
5.20.8 Gastritis und Magengeschwüre.....	581
5.20.9 Schreikrampf.....	581
5.20.10 Herzinfarkt	584

6. Sicht- und Umgangsweisen bei eher somatischen Erkrankungen und Schmerzerleben.....	585
6.1 Stärken Sie Ihr Immunsystem und die Selbstheilungskräfte Ihres Organismus	586
6.1.1 Mechanismen und Bestandteile Ihres Immunsystems.....	587
6.1.2 Skizze eines Selbstheilungsprozesses.....	590
6.1.3 Zielgenaue Unterstützung Ihrer Immunabwehr und Selbstheilungskräfte	591
6.2 Selbsthypnose zur Reduzierung des Schmerzerlebens und Analgesie.....	591
6.2.1 Einige Informationen zu Selbsthypnosetechniken bei Schmerzen	592
6.2.2 Effektive Selbsthypnose-Methoden zur Schmerzlinde- rung und Analgesie	593

7. Einige Anregungen bei ausgewählten Lebens-	
problemen und Fragestellungen	599
7.1 Ablösung und Pubertät	599
7.2 Trennung und Scheidung.....	600
7.3 Liebesbeziehungen und Geheimnisse.....	602
7.4 Mögliche Umgangsweisen mit sexuellen Problemen.....	603
7.5 Liebeskummer und Partnersuche.....	606
7.6 Eifersucht.....	607
7.7 Sie als unerwünschtes Kind.....	608
7.8 Das Schicksal der Kinderlosigkeit.....	609
7.9 Begrüßen Sie Ihre Midlife Crisis.....	609
7.10 Adoptiv-, Pflege- und Stiefkinder	610
7.11 Schlaflosigkeit	611
7.12 Alpträume	612
7.13 Umgang mit Ent-täuschungen	613
7.14 Ängste im Umgang mit Autoritäten	614
7.15 Einige Hinweise für Führungskräfte.....	616
7.16 Regeln und ihre Ausnahmen in Arbeitsteams	618
7.17 Konfliktmanagement	619
7.18 Abschied und Trauer.....	624
8. Der Strom des Lebens	627
9. Literatur- und Quellenverzeichnis	629
Personenregister	643
Sachregister	647