

Inhalt

DER AUTOR DANKT	11
BETRACHTUNGEN DES AUTORS ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	17
EINFÜHRUNG	45
I. STRESS BEHERRSCHT UNSER LEBEN	55
Was ist Stress?	55
<i>Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird</i> ..	58
Was Stress nicht ist	61
<i>Stress ist nicht bloß nervöse Spannung</i>	61
<i>Stress ist nicht immer das unspezifische Resultat einer Schädigung</i>	62
<i>Stress ist nicht etwas, das vermieden werden muß</i>	63
<i>Absolute Abwesenheit von Stress ist Tod</i>	64
Die Entwicklungsgeschichte des Stresskonzeptes	65
<i>Die experimentelle Ergründung des Begriffes der Unspezifität</i>	67
<i>Wie ist es möglich, daß unterschiedliche Reize zu ein und demselben Resultat führen?</i>	67

<i>Wie kann ein und dieselbe Reaktion verschiedene Schädigungen verursachen?</i>	78
<i>Syntoxische und katatoxische Reaktionen</i>	82
<i>Können wir die Verteidigungsanlagen der Natur verbessern?</i>	86
<i>Der Abwehrregler des Körpers läßt sich höher einstellen</i>	90
<i>Spezifität ist bei der Krankheit wie auch bei der Behandlung ein relativer Begriff</i>	93
II. MOTIVIERUNG	97
<i>Gedanken über den Egoismus</i>	97
<i>Die Entwicklungsgeschichte des altruistischen Egoismus</i>	99
<i>Zusammenarbeit von Zellen</i>	100
<i>Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Lebewesen</i>	103
<i>Zusammenarbeit zwischen Gemeinschaften</i>	106
<i>Das optimale Stressniveau</i>	109
<i>Die Auswirkungen von Stress können noch lange anhalten, selbst nachdem der Stressor seine Tätigkeit eingestellt hat</i>	113
<i>Die Synergie der Teamarbeit</i>	117
<i>Enttäuschung</i>	118
<i>Arbeit und Freizeit</i>	123
<i>Der Mensch muß arbeiten</i>	126
<i>Stress ist die Würze des Lebens</i>	127
<i>Was ist Arbeit, und was ist Muße?</i>	129
<i>Soziale Konsequenzen</i>	132
<i>Mein Rosengarten</i>	136

<i>Stress und Altern</i>	137
<i>Was ist Pflicht?</i>	144
III. WAS IST DAS ZIEL DES LEBENS?	147
Mittel zum Zweck	148
<i>Kurzgesteckte Ziele</i>	149
<i>Weitgesteckte Ziele</i>	150
<i>Bewußte Ziele</i>	153
<i>Die höchste Pflicht</i>	155
Das Verlangen nach Anerkennung und die Furcht vor Tadel	157
IV. DIE LIEBE DEINES NÄCHSTEN ZU VERDIENEN	167
»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst«	167
»Verdiene dir die Liebe deines Nächsten«	171
V. ZUSAMMENFASSUNG	177
Zielsetzung unserer Richtlinien	177
<i>Zu einem Lebenszweck hinführen</i>	177
<i>Schaffung einer natürlichen Lebensethik</i>	177
Die biologischen Wurzeln unserer Ethik	178
<i>Unspezifität im Gegensatz zur Spezifität</i>	178
<i>Altruistischer Egoismus</i>	179
<i>Die dreigestufte Natur der Anpassungsfähigkeit</i>	181
<i>Beschäftigung ist eine biologische Notwendigkeit</i>	181
<i>Wähle sorgfältig zwischen syntoxischem und kata- toxischem Verhalten im täglichen Leben</i>	183
<i>Die allgemeine Annehmbarkeit unserer Lebensethik</i>	184
<i>Rezept für den Genuß eines erfüllten Lebens</i>	186

ERKLÄRUNG DER FACHAUSDRÜCKE	191
LITERATURHINWEISE	201
ZUSÄTZLICHE TITELANGABEN MIT KURZEN INHALTS- BESCHREIBUNGEN	203
PERSONEN- UND SACHVERZEICHNIS	235