

INHALT

EINLEITUNG: WIE IST ES IHNEN IM LETZTEN JAHR ERGANGEN? . . . 9

Das flüchtige Glück · Lebenskunst ist erlernbar · Störungen des Gefühlslebens führen zu körperlichen Erkrankungen · Der Plan dieses Buches

ERSTER TEIL:

Wie und warum kommt es zu seelisch bedingten Krankheiten?

1. KÖRPERLICHE LEIDEN ALS FOLGEN SEELISCHER ERREGUNGEN 17

Alarmierender Anstieg funktioneller Erkrankungen · Schattenseiten der individuellen Psychotherapie · Seelisch bedingte Krankheit ist körperliche Krankheit · Intelligente Menschen sind anfälliger für seelisch bedingte Erkrankungen · Definition der ‚Emotion‘ · Hauptkategorien des Gefühls · Einmalige Gemütsregung – einmaliges Symptom · Seelisch bedingte Krankheiten entstehen bei geringfügigen Unlustgefühlen

2. KRANKHEITSERZEUGUNG DURCH GEMÜTSERREGUNG AUF DEM WEG ÜBER DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM 30

Muskelanspannung und Schmerzentstehung · Der ‚Kloß im Hals‘ · Affektzustände der Magenmuskeln · Der Dickdarm – ein Spiegel seelischer Verfassung · Gallenkolikartige Schmerzen auf seelischer Grundlage · Emotionale ‚Blinddarmentzündung‘ · Blähungen · Seelische Ursachen des Aufstoßens · Emotionelle Manifestationen in der Muskulatur der Blutgefäße · Unreine Haut als Folge von seelischen Störungen · Niederschlag von Gemütsregungen in der Skelettmuskulatur · Es tut immer irgendwo weh

3. VOM ÜBERHETZTEN ATMEN 44

Hyperventilation als Folge von Aufregung · Im Schlaf atmen wir rascher

4. SEELISCHE VORGÄNGE VERURSACHEN KRANKHEITEN AUF DEM WEG ÜBER DAS DRÜSENSYSTEM 48

Dr. Hans Selye · Die Hypophyse · Belastung und Belaster · Das harntreibende Hormon · Das somatotrope Hormon STH · ACTH gegen STH · Asthma – eine STH-Belastungskrankheit · Das adrenocorticotrope Hormon ACTH · ACTH-Belastungskrankheit · Experiment über ACTH-Belastung · Chronische ACTH-Belastung

5. EIN GUTES GEFÜHL IST DIE BESTE ARZNEI	62
<i>Positive Gefühle und hormonales Gleichgewicht · Wirklich ‚leben‘</i>	
6. OBERFLÄCHLICHES UND TIEFERES GEFÜHL	67
<i>Unser Gefühlsleben spielt sich auf zwei Ebenen ab · Grundgefühle wirken stärker · Freudige Grundgefühle</i>	

ZWEITER TEIL:

Von der Heilung seelisch bedingter Krankheiten

7. AUCH SIE KÖNNEN SEELISCHES GLEICHMASS ERREICHEN.	73
<i>Seelisches Gleichmaß gegen Sorgen · Gefühlsbelastung kommt von falscher Erziehung · Reife gleich seelischem Gleichgewicht · Reife, falsch verstanden · Unabhängigkeit und Verantwortungsgefühl · Der Gebende lebt glücklicher · Konkurrenzkampf um jeden Preis · Das System ist falsch · Sexuelle Reife und Unreife · Aggressivität ist Schwäche · infantile Störenfriede · Fantasie und Wirklichkeit · Anpassungsfähigkeit als wertvollster Bestandteil der Reife · Reife ist eine Lebenseinstellung</i>	
8. DER WEG ZU SEELISCHER AUSGEGLICHENHEIT.	88
<i>Reif sein ist alles · Der Grundgedanke · Von der Heiterkeit des Herzens · Vier Ratschläge für schlechte Tage · Karl, der Berufspessimist · Wilhelm, der Lebenskünstler · Fertig werden mit dem Alltag</i>	
9. ZWÖLF REGELN, DIE IHR LEBEN ERLEICHTERN	99
<i>Führen Sie ein einfaches Leben · Nicht dauernd fragen: Wo tut es weh? · Unvernünftige Patienten · Lieben Sie Ihre Arbeit · Bummeln macht nicht glücklich · Das Hobby · Die Kunst, zufrieden zusein · Klassisches Beispiel der Unzufriedenheit · Liebe die Menschen – hilf der Sache der Allgemeinheit · Sprich freundlich mit jedermann · Der Egoist ist schlechter dran · Seien Sie konsequent in Ihren Entscheidungen · Jeder Augenblick ist wichtig · Mache Zukunftspläne, aber nicht dauernd · Pläne machen, die Freude bringen · Immer mit der Ruhe! · Religion und seelisch bedingte Krankheiten</i>	
10. SEELISCHE AUSGEWOGENHEIT IN DER FAMILIE	126
<i>Die Familie: Krankheitsursache Nr. 1 · Belastende Familienatmosphäre · Nörgel-Atmosphäre · Kritischer Einfluß von außerhalb · Atmosphäre mangelnder Zuneigung · Atmosphäre der Selbstsucht · Die Klage-Atmosphäre · Atmosphäre der Angst · Schwiegermutter-Atmosphäre · Familieneinfluß muß nicht immer schlecht sein · Vorsicht vor zu großen Ausgaben · Familiengemeinschaft · Familie und Allgemeinheit · Ohne Liebe geht es nicht · Vernünftige, aber freundliche Disziplin · Vertrauen und Freundlichkeit · Einschätzung der Familie</i>	

INHALT

11. DER WEG ZU SEXUELLER REIFE 140

Biologie und Zivilisation · Notwendige Zügelung · Haupttriebfeder des Menschen? · Skrupellosigkeit ist Unreife · Andere Formen sexueller Unreife · Onanie, eine Quelle negativen Gefühlslebens · Die Homosexualität · Sexuelle Unreife in der Ehe · Frigidität – meist Schuld des Mannes · Sexuelle Reife · Lenkung der Jugend · Sexuelle Reife in der Ehe · ‚Aus dem Häuschen geraten‘

12. WAS TUN, WENN EINEM DIE ARBEIT AUF DIE NERVEN GEHT? 154

Emotionale Belastung und Industrie-System · Die Überbelastung der Verantwortlichen · Überbelastung der mittleren Angestellten · Überbelastung des Arbeiters · Ist die industrielle Zivilisation das wert?

13. BEGEGNUNG MIT DEM ALTER 161

Überbelastung der Alternden · Altern in unserer Zeit · Die Gleichgültigkeit der Kinder und der Gesellschaft · Alterseinsamkeit · ‚Senilität‘ oft nur seelisch bedingt · Was können wir für unser Alter tun?

14. SECHS LEBENSNOTWENDIGKEITEN UND IHRE ERFÜLLUNG . 173

Wunsch nach Liebe – die erste Lebensnotwendigkeit · Wichtigkeit der Geschlechtsliebe · Sicherheitsbedürfnis – die zweite Lebensnotwendigkeit · Bedürfnis nach schöpferischem Ausdruck – die dritte Lebensnotwendigkeit · Bedürfnis nach Anerkennung – die vierte Lebensnotwendigkeit · Bedürfnis nach neuen Erlebnissen – die fünfte Lebensnotwendigkeit · Selbstachtung – die sechste Lebensnotwendigkeit · Zwei Depressionstypen · Erfüllung der Lebensnotwendigkeiten

15. EIN WORT AN DEN LESER VOM FACH 190

Die Reife-Erlernungs-Methode · Der Hauptnenner bei seelisch bedingten Krankheiten · Praktische Anwendungen · Die Ton-Bild-Sitzungen · Vergleich mit der üblichen Psychotherapie