

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1. Was sind nervöse und psychosoziale Gesundheitsstörungen?	13
<i>Wenn die Fliege an der Wand stört</i>	14
<i>„Organisch ohne Befund“</i>	16
<i>Rätselhafte Krankheiten?</i>	19
<i>Was sind Neurosen?</i>	21
<i>Wie entstehen psychogene Erkrankungen?</i>	25
<i>Wieviele Menschen sind davon betroffen?</i>	29
<i>Sind Nervosität und Neurosen Zeiterscheinungen?</i>	30
<i>Patienten 2. Klasse?</i>	34
2. Psychisch bedingte körperliche Beschwerden	38
<i>Unglaubliche Zusammenhänge?</i>	38
<i>Wenn etwas zu Herzen geht</i>	41
<i>Wovon der Blutdruck steigt</i>	47
<i>Vom Ersticken bedroht?</i>	49
<i>Wenn es bis obenhin steht</i>	53
<i>Unverdauter Ärger</i>	57
<i>Von Kopf bis Fuß</i>	62
<i>Probleme der „Psychosomatik“</i>	65
3. Schwache Nerven oder hysterisch?	69
<i>Wer ist neurasthenisch?</i>	69
<i>Das Typenproblem</i>	72
<i>Hysterie:</i>	
<i>Schimpfwort oder Diagnose?</i>	74
<i>Der „Zweck“ der Krankheit</i>	76
<i>Charaktersache?</i>	79

4. Krankheitsfurcht und Ängste	84
<i>Quälende „Phobien“</i>	84
<i>Schädliche Worte</i>	90
<i>Wer ist ein Hypochonder?</i>	94
<i>Von der Angst beherrscht</i>	97
5. Zwänge und Komplexe	100
<i>Endlose Grübeleien</i>	100
<i>Peinliches Erröten und andere Erwartungsneurosen</i>	105
<i>Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühle</i>	108
6. Schlafstörungen	113
<i>Was ist Schlaf?</i>	113
<i>Was läßt uns nicht einschlafen?</i>	115
<i>Aufregendes „Nachtleben“</i>	117
<i>Wer schlafen will, bleibt wach!</i>	122
<i>Für gesunde Ermüdung sorgen!</i>	125
<i>Schlaftabletten?</i>	127
7. Frustrationen, Depressionen und Suchten	130
<i>Unbefriedigte Bedürfnisse und aggressives Verhalten</i>	130
<i>Keine Freude mehr am Leben?</i>	133
<i>Flucht in die Sucht?</i>	136
8. Berufliche Konflikte und Belastungen	142
<i>Fördernde oder bedrückende Konflikte</i>	142
<i>Lohn für den Ärger?</i>	144
<i>Überforderung?</i>	150
<i>Ist Ruhe die beste Therapie?</i>	155
<i>Ausweg Invalidisierung?</i>	157
9. Ehekonflikte und Sexualstörungen	161
<i>Liebe gehört zur Gesundheit</i>	161
<i>Die neurotische Ehe</i>	162
<i>„Ehekrach“ ist vermeidbar</i>	164
<i>Schwiegermutterprobleme?</i>	167
<i>Geschlechtškälte und Unbefriedigtsein der Frau</i>	171
<i>Potenzstörungen und vorzeitiger Samenerguss des Mannes</i>	175
10. Wie werden psychogene Krankheiten erkannt?	178
<i>Das Untersuchungsgespräch und die Vorgeschichte</i>	178
<i>Steht die Diagnose im Gesicht geschrieben?</i>	182
<i>Tests und tausend Fragen</i>	185

11. Wie erhält man sich psychisch gesund?	189
<i>Psychohygiene durch gesunde Gesellschaft</i>	189
<i>Gesunde Gewohnheiten</i>	191
<i>Mensch, ärgere Dich nicht!</i>	195
<i>Nicht nervös werden im Straßenverkehr!</i>	196
<i>Umweltgestaltung und Lärmbekämpfung</i>	199
<i>Lebensfreude bis ins hohe Alter</i>	203
12. Wie werden psychonervale Gesundheitsstörungen überwunden?	208
<i>Was bezweckt und vermag die Psychotherapie?</i>	208
<i>Wird man von Gesprächen gesund?</i>	212
<i>Verhaltens- und Übungstherapie</i>	216
<i>Hypnose: Magie oder wissenschaftliche Heilmethode?</i>	218
<i>Autogenes Training: eine unsichtbare Medizin</i>	221
<i>Weitere psychotherapeutische Behandlungsmethoden</i>	225
<i>Chemie gegen Neurosen?</i>	229
Anhang:	232
Bau und Arbeitsweise unseres Nervensystems	232
<i>Vermittler zwischen Organismus und Umwelt</i>	232
<i>Wettbewerb zwischen Gehirn und Computer?</i>	233
<i>Bauelemente, Erregung und Schaltstellen der Nerven</i>	234
<i>Die Hierarchie im Nervensystem</i>	238
<i>Das „Innenministerium“</i>	242
<i>Die oberste Zentrale</i>	245
<i>Unser Gehirn – ein Hochleistungsapparat</i>	249
<i>Informationsfluß in den Blutgefäßen</i>	250
<i>Bedingte Reflexe</i>	251
<i>Nervale Hemmungen und Schablonen</i>	254
<i>Regelkreise</i>	257
<i>Erfolgsmeldungen</i>	258
Literaturhinweise	260