

# Inhaltsverzeichnis

## Kapitel I

### Seelisch-geistige Gefahren

---

Theorie und Praxis der Psychohygiene .....	9
Seelische Verschmutzungsgefahr .....	11
Wie entsteht eine „Neurose“? .....	13
Seelische Ursachen der Angst .....	15
Die Magnetwirkung von Befürchtungen .....	18
Gefährliche Verantwortungsscheu ..	20
Schädlicher Egoismus .....	22
Angst vor der Zukunft? .....	24
Krank durch Befürchtungen .....	26
Kampf dem Ärger! .....	28
Affektverdrängung – eine gesundheitsschädliche Gewohnheit .....	30
Der Groll auf sich selbst .....	32

## Kapitel II

### Sinnvolle Verstandesführung

---

Gefühl kontra Verstand .....	35
Selbständig und kritisch denken! .....	37
Denken in verschiedenen Bahnen ..	39
Sinnvoller Kompromiß .....	41
Ausdauer führt zum Erfolg .....	43
Äußerer Wandel – innere Stabilität	45
Durchsetzungsfähigkeit .....	48
Durch Konzentration zum Erfolg....	50
Arbeit und innere Einstellung .....	52
Sinnbeziehungen im Leben .....	53
Seelisch-geistiges Fitnesstraining .....	55
Glück aus sich selbst .....	58
Wozu Dankbarkeit? .....	60

## Kapitel III

### Eigene Fehler beheben!

---

Umgang mit sich selbst – vom Wert der Verinnerlichung .....	63
Ansteckende Gefühle .....	65
Mangel an Regelbewußtsein .....	67
Innere Einstellung und Vorurteile ..	69
Unzufrieden mit sich selbst? .....	71
Was lohnt sich überhaupt? .....	73
Anstrengung – wozu? .....	75
Gefühle zwischen Zwang und Freiheit .....	78
Spaß am Streit? .....	81
Materialistisches Denken .....	83
Schädliche Gleichmacherei – menschliche Unterschiede .....	86
Ideologie als Glaubensersatz .....	88
Die Zeit vergeht ...! – Mangel an Zeitbewußtsein .....	90
Freund gesucht – der richtige Umgang mit sich selbst .....	92
Wozu das altmodische „Gewissen“? ..	93
Schnell schalten! – Fahrschule des Lebens .....	95

## Kapitel IV

### Umgang mit anderen Menschen

---

Theorien über Menschentypen .....	99
Die Führungsrolle des Chefs .....	103
Chef und Betriebsklima .....	105
Der Chef im Kreuzfeuer der Kritik ..	108
Selbsterziehung des Vorgesetzten .....	110
Mensch und Technik .....	113
Sind Sie ein guter Gesprächspartner? ..	115
Die Frau als Partner des Erfolgreichen .....	117
Auf den Leitern des Erfolgs .....	119