

Gerhard Leibold

Hilfe *für die Seele*

Wie Sie Ihr psychisches Gleichgewicht wiederfinden

ECON Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort	9
Psychische Krisen – Chancen zur Reifung	11
Seelische Probleme sind keine »Schande«	11
Bewältigung psychischer Störungen	13
<i>Krisen bewußt annehmen</i>	13
<i>Analyse der Situation</i>	14
<i>Verständnis für die Ursachen</i>	15
<i>Ausweg aus der Krise suchen</i>	17
Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe	20
Zum Gebrauch dieses Lexikons	21
Lexikon häufiger psychischer und psychosomatischer Störungen	24
Aggressivität	24
Alkoholmißbrauch	25
Angstzustände	29
Depressionen	31
Ehe-/Partnerprobleme	33
Entscheidungsschwäche	36
Eßstörungen	37
Fixe Ideen	40
Frigidität	40

INHALT

Frustrationen	43
Gedächtnisschwäche – Vergeßlichkeit	45
Hautleiden, psychosomatische	47
Impotenz	49
Kommunikationsstörungen	51
Konflikte	54
Konzentrationsschwäche	55
Kopfschmerzen	56
Krampfneigung	58
Krebserkrankungen	59
Migräne	61
Müdigkeit, chronische	63
Nägelknabbern	64
Nervosität	65
Perfektionsstreben – Pedanterie	67
Phobien	69
Rauchen	70
Schlafstörungen	73
Schmerzzustände	76
Schüchternheit – Hemmungen	78
Schuldgefühle	80
Streß	81
Suchtkrankheiten	83
Überarbeitung	84
Überempfindlichkeit	84
Vereinsamung	85
Versagensangst	87
Vorstellungen, negative	88
Willensschwäche	89
Wut- und Zornausbrüche	90
Zähneknirschen	91
Zerstreutheit	92
Zwangszustände	92

ABC der seelischen Selbsthilfe	94
Atemschulung	94
Autogenes Training	96
Autosuggestion	99
Bioenergetik	103
Biofeedback	106
Desensibilisierung, psychische	107
Entspannungstechniken	109
Farbtherapie	111
Gedanken abschalten	115
Immersion	117
Katastrophenvorstellungen	118
Körpertherapie	119
Kunsttherapie	123
Lebensbilanz	125
Lesetherapie	127
Meditation	129
Mind Machines	133
Musiktherapie	135
Neurolinguistische Programmierung	137
Paradoxe Intention	139
Positives Denken	141
Psychokybernetik	143
Selbstanalyse	143
Selbstbewußtseinstraining	148
Selbsthypnose	152
Subliminaltherapie	154
Traumanalyse	156
Verhaltenstherapie	159
Visualisierung	160
Yoga	162
Zeitplanung	164
Zielsetzung	166