

Michiaki und Hildegard Horie

Wenn Gedanken Mächte werden . . .

Vom Ausstieg aus dem alten Denken



R. BROCKHAUS

INHALT

Vorwort: Wenn Gedanken Mächte werden	7
--	---

Einleitung

Tagebuch der Nacht	9
Gefühl – was ist das?	15
Der Mensch – eine Einheit	17

I. Eine kleine Anatomie

1. Unser Gehirn, die Schaltzentrale	19
2. Das Limbische System	23
3. Die Nachrichtenübertragung	28
4. Rechtes und linkes Gehirn	33
5. Das Geheimnis Mensch	36

II. Der Ausnahmezustand

A. Wie kommt es dazu?

1. Streß – die Gefahrenquelle Nr. 1	38
2. Starke emotionale Belastung	39
a) Realistischer Verlust	39
b) Unrealistischer Verlust	42
c) Konflikte in Ehe, Familie und Beruf	44
3. Starke körperliche Belastung	45
4. Die Frage der Schuld	46

B. Psychische Symptome – aus der Nähe betrachtet

1. Angst	48
2. Panik	49
3. Fremdheitsgefühl oder Depersonalisationserlebnis	50
4. Zwangsgrübeln	52
5. Hätte	52
6. Das Gefühl, wahnsinnig zu werden	54

C. Der gleitende Übergang	56
---------------------------------	----

III. Die Depression

1. Wie äußert sich eine Depression?	57
2. Wer erkrankt an einer Depression?	59
3. Was geschieht bei einer Depression?	60

4. Der Gläubige und seine Depression	63
a) Schuld, Streß – oder?	63
b) Anfechtung oder Depression?	67
c) Der Depressive und die Bibel	68
5. Der Depressive und sein Helfer	70
6. Die Wegkreuzung	74

IV. Vom Heilwerden

1. Niemand muß so bleiben, wie er ist	75
a) Geben Sie Ihrer Depression keine Chance!	76
b) Aufarbeitung negativer Kindheitserlebnisse?	78
c) Schuld und Schuldwahn	80
2. Zusammenspiel von Denken und Fühlen	84
a) Der Umschwung	84
b) Gefühle denken	85
c) Verstand oder Gefühl	85
d) Blitzgedanken	89
e) Das heimliche Zwiegespräch	90
f) Falsche Vorstellungen	93
g) Falsches Selbstkonzept	94
h) Falsche Erwartung an den anderen	98
3. Kursus für verändertes Denken	102
a) Erkennen	102
b) Korrigieren	106
c) Akzeptieren	112
4. VHT-Therapie (V-ertrauen, H-offen, T-un)	113
a) Vom Vertrauen	113
b) Von der Hoffnung	115
c) Vom Tun	116

V. Ausklang

1. Vom Danken	117
2. Negative Erfahrungen als Chance	119
3. Vom Los-lassen zur Ge-lassen-heit	120
Anhang	122
Literatur-Anmerkungen	124