

Knud Eike Buchmann

Nimm Dein Schicksal in die Hand

Seelische Gesundheit
durch Selbstverantwortung

Herderbücherei

Inhalt

Was soll dieses Buch-was kann es leisten?	7
I. <i>Ich habe keine Zeit... stimmt das wirklich?</i>	13
II. <i>Selbstgespräche und Gedanken in uns</i>	
Falsche Gedanken machen krank	25
Ausreden sind persönlichkeitszerstörend	32
Warum steht man die inneren Zweifel nicht durch?	41
Gedankenfallen - Paradoxien	49
III. <i>Probleme im Umgang mit anderen Menschen</i>	
Ein guter Gesprächspartner sein: Zuhören können	59
Die Pflicht zur Toleranz-eine Selbstverständlichkeit?	68
Ist Schüchternheit verlernbar?	73
Eifersucht-heilbares Übel?	82
Verdiene dir die Liebe deines Nächsten	88
IV. <i>Spezielle Probleme seelischer Gesundheit</i>	
Einsamkeit-Leid oder Notwendigkeit?	95
Bequemlichkeit zerstört unsere seelische Zufriedenheit	100
Schlechte Stimmung - selbstverschuldet?	107
V. <i>Grundsätzliches</i>	
Freude als Quelle des Wohlbefindens.	119
Lachen und Weinen	126
Alles Gute.	131
Umgang mit Ärger und Streit	135