

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 gesund- heitsschädliche 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 Fitnessstraining	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 Zeit- bewußtsein	90
Freund gesucht – der richtige Umgang mit sich selbst	92
Wozu das altmodische „Gewissen“? ..	93
Schnell schalten! – Fahrschule des Le- bens	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