

Inhalt

I	Eine neue Psychotherapie zur Selbstbehandlung	9
1	Einführung	9
2	Selbsterkenntnis – der erste Schritt zur Heilung	12
3	Das Elend und die Kraft der Langeweile	14
4	Wie entstehen Unruhe und Ungeduld?	17
5	Leiden durch Ärger	19
6	Schnellheilung einer Ärgerfrau	20
7	Ärger durch Hetze und Eile	22
8	Wie man seine Mitmenschen ärgern oder von Ärger befreien kann	24
9	Millionen leiden an Angst	26
10	Angst vor einer Blamage	27
11	Der Irrtum der Freudschen Psychoanalyse	30
12	Toben Sie Ihren Terror zu Hause aus!	32
II	Freude soll unser neues Lebensziel sein	35
1	Wir brauchen einen neuen Lebensstil	35
2	Therapie an der Lustseite des Lebens	40
3	Arme und reiche Menschen	43
4	Wissen verleiht Macht über die Psyche	46
5	Die Natur will, daß wir uns freuen	47

6	Unlust sollen wir vermeiden	49
7	Folgen wir den Regeln unserer Psyche	51
8	Wie man Paradiese schaffen kann	53
9	Propheten der Freude	57
10	Ein faszinierendes politisches Ziel	59
11	Das Glück und die echten Werte im Leben	63
12	Was ist eigentlich Glück?	65
13	Freude und Leid durch den Geltungstrieb	69
14	Die Aufgabe des Geltungstriebes	74
15	Ein Ziel für alle	76
III	Unsere immer wiederkehrenden Leiden 79
1	Die kranke Arbeit	79
2	Je größer der Mangel, desto größer das Begehren und die Lust	81
3	Schock und Streß durch zuviel Abwechslung	83
4	Was soll ich bloß tun?	86
5	Wie man Interesse weckt	87
6	Leiden durch Sorgen	89
7	Leiden durch Angst	90
IV	Wer Freude sät, wird Freude ernten 93
1	Nicht jeder Trieb ist egoistisch	93
2	Freude schenken – ein neues Leistungsprinzip	95
3	Wir brauchen Freude-Ingenieure	98
4	Auch Vorfreude und Nachfreude machen glücklich	99
5	Was ist Glücklichein?	102
6	Der Reichtum der Zufriedenheit	104
7	Wie Milliarden Menschen glücklich und zufrieden wurden	108
8	Habgier wird bestraft	111
9	Die organisierte Unzufriedenheit	113

10	Bieten statt fordern!	114
11	Sprechen Sie über Ihre Wünsche!	115
12	Mitfreude statt Neid und Haß	118
V	Viel Reichtum durch Schönes	129
1	Das Schöne muß man genießen	129
2	Der Sinn für Schönheit macht viel Freude	131
3	Wie kultiviert man seinen Schönheitssinn?	133
4	Freude am Kitsch	136
5	Bewunderung, Achtung, Faszination	137
VI	Hochstimmung oder Depression	141
1	Auf die Stimmung kommt es an	141
2	Heilende Hoffnung	144
3	Ein sicherer Weg zum lebenslangen Glücklichsein	145
4	Die Gabe, sich tausendmal zu verlieben	146
5	Millionen leiden an Einsamkeit	150
VII	Qualen, die im Körper entstehen	153
1	Somatopsychische Leiden	153
2	Mißempfindungen auch durch Medikamente	155
3	Depression – das Leiden unserer Zeit	158
4	Wie man Depressionen lindern kann	161
5	Gesundheitsberatung durch Bücher	164
	Quellenverzeichnis	167