

Sachverzeichnis

A

Aktivitäten, angenehme 151
Angststörung 180, 187, 235
Autogenes Training 68, 88

B

Bewegung 67, 68, 80, 83, 87, 95, 186
Burnout 16, 46

D

Dankbarkeit 56, 60, 135
Diagnose 91, 209, 230
Dopamin 29, 139, 193, 195

E

Einsamkeit 106, 132, 139, 190
Eisenhower-Matrix 174
Elektrokonvulsionstherapie 20, 32, 239
Energie 46, 65, 93, 139, 192
– Energiefresser 100
– Energiegeber 100
– Energielevel 72, 75, 170
– Energiespeicher 48
Ergotherapie 18, 149, 162, 228
Ernährung 77, 168, 192
Erschöpfung 9, 19, 20, 30, 49, 72, 79, 90, 95,
183, 199
– Erschöpfungsdepression 46

F

Flow-Zustand 162

G

Gesprächstherapie 234
– (kognitive) Verhaltenstherapie 234
– psychoanalytische Therapie 235
– systemische Therapie 236
– tiefenpsychologisch fundierte Therapie
235
Glück 9, 126, 166, 168, 177, 207
– Glückshormon 139
Grübelgedanken 29, 69, 79, 86, 88, 158, 162,
179, 239

K

Ketamin 22, 224, 238, 255

M

Medikamente 22, 32, 66, 82, 117, 147, 186,
216, 230, 237
Meditation 34, 165, 228
Mental Load 179

N

Notfall 189, 211, 216
– Notfallambulanz 219
– Notfallbox 201
– Notfallmedizin 221
– Notfallplan 61, 189, 218, 223

O

Orgasmus 139, 141

P

Phobien 187
Psychiatrie 17, 79, 226
Psychose 186, 210, 238
Psychotherapie 33, 187, 231, 250, 251

R

Reflexion 31, 75, 98, 186
Ruhe 65, 74, 165, 169, 183, 205, 225

S

Schlaf 65, 98
– Schlafentzugstherapie 32
– Schlafhygiene 68
– Schlaflosigkeit 185
– Schlafqualität 75
– Schlafstörung 28, 66, 69, 142, 185, 186,
195, 210
Selbstverletzungen 33, 210, 223
Sex 138
Skillstraining 201, 228
Sorgen 71, 103, 179
soziale Angst 190
soziale Kontakte 72, 95, 99, 113
soziale Phobie 187
Sport 32, 88, 90, 93, 144, 168, 201
Stress 46, 88, 97, 142, 144, 151, 186,
198, 201
– Dauerstress 29, 179
– Stresstest 198
Suchterkrankung 215, 227, 235
Suizidgedanken 14, 213, 216, 220, 223, 250
Symptome 27, 209

T

toxisch
– Kontakte 115
– Positivität 59

W

Werte 46, 101, 113, 116, 135, 172, 184
– Wertekonflikt 46, 47