

Pierre Daco

PSYCHOLOGIE für jedermann



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	ii
Einleitung	13
Was ist ein Psychologe?.....	13
I. Womit befasst sich der Psychologe?	15
Definition der Psychologie.	16
Wo hegt der Unterschied zwischen Psychologie und Psychiatrie?	17
Warum ist Psychologie Mode?	18
Der blockierte Mensch.	20
Ein bewusst denkender und gebender Mensch.	20
Die enorme Bedeutung der Erziehung.....	21
II. Müdigkeit und Depression.	23
Die direkten Folgen der Erschöpfung.	26
<i>Erschöpfung und Depression.</i>	28
Die Abulie.	29
Die Melancholie.	30
Die Anorexia nervosa	31
Die Angst, verrückt zu werden.	32
<i>Die Ursachen der Depression.</i>	33
Was ist Überanstrengung?	34
Die Handlungen, die zur Erschöpfung führen.	36
<i>Erschöpfung und Unruhe.</i>	41
Ein wunderbarer Mechanismus	42
<i>Die Behandlung der Depression.</i>	52
Wird Energie verschwendet?	54
III. Die Schüchternheit	58
Was ist Schüchternheit?	59
Die gemeinsamen Erscheinungen aller Schüchternen.	60
Wann tritt Schüchternheit am häufigsten auf?	65
Personenorientierte Schüchternheit	65
Warum hat der Schüchterne Angst vor der Ironie?	66
<i>Schüchternheit und Erregbarkeit</i>	67
Impulsivität	68
Inhibition und Schüchternheit	70
Die Kompensation des Schüchternen	71

Der		Perfektionismus.	72
Der	aggressive	Mensch.	75
Die Aggressivität des Kindes.			76
Die Aggressivität des Erwachsenen.			77
Das	komplexe	Spiel	der
			Schüchternheit.....
	Die	Behandlung	der
Schüchternheit		und	Jugendzeit
			Schüchternheit.....
			81

IV. Geistige Höhlenforschung 83

Mesmer und der Hypnotismus.	83
Hypnose und Suggestion.	85
Der Hypnotismus, Tor zum Unbewussten.	86
Die Neurose.	89
Charcot.	89
Bernheim oder die Kriegserklärung.	90
Babinsky zog Schlüsse.	90
Die emotionale Suggestion.	90
Was ist Suggestion?	91
Was ist Suggestibilität?	91
Die Bedingungen der Suggestion.	92
Was ist eine fixe Idee?	93
Emile Coue und der innere Kampf.	96
Der Russe Pawlow, der Hund und die Geistesmechanik.	100
Die konditionierten Reflexe, ein offenes Tor zum Abgrund...	101
Untergeordnete und übergeordnete Reflexe.	102
Der Amerikaner Watson und der Behaviorismus.....	105
Die obligate Demut.	106
Pierre Janet (1859-1947).	106
Wie Janet den normalen und den abnormalen Menschen sieht.....	107
Die Schwerpunkte in der Psychologie von Janet.....	109
Die Handlungen, die zur Erschöpfung führen.	111
Die Energiefresser.	112
Die Herrschsucht in ihrer reinsten Form.	113
Die Eifersüchtigen.	115
Die Hysterie.	120
Führen wir alle mehr oder weniger ein Doppelleben?.	125
Die freie Assoziation.	128
Welche sind die Bedingungen der freien Assoziation.	132

<i>Die</i>	<i>Psychoanalyse.</i>	135
<i>Sigmund Freud, der Inquisitor des Unbewussten (1856-1939)</i>		135
Die psychoanalytische Terminologie.		135
Das Unbewusste.		136
Das «Es».		139
Das «Ich».		140
Die Zensur.		141
Das «Über-Ich».		142
Die	Verdrängung.	143
Der Komplex.		146
Der Traum.		148
Die Abreaktion.		152
Der Sexualtrieb.		153
<i>Die grossen</i>	<i>Komplexe.</i>	154
Der Kastrierungskomplex.		154
Der Ödipuskomplex.		156
Der eigentliche Ödipuskomplex.		164
Der Dianakomplex.		169
Der Kainkomplex.		171
Die psychoanalytische Behandlung		172
<i>Die Machtlosigkeit als Grundlage der Macht-Alfred Adler (1870-1937)</i>		174
Das	Minderwertigkeitsgefühl.	174
Die Neurose und ihre Kompensation.		177
Der	Untergrund der Neurose.	178
Erziehung und Minderwertigkeitsgefühle.		179
Frauen und, Minderwertigkeitskomplexe		182
Der Familienkreis und das Minderwertigkeitsgefühl.		184
Das Schulleben.		184
Die Psychologie und die Minderwertigkeitsgefühle.		185
<i>Carl Gustav Jung: Surrealismus und (Quellenforschung)</i>		186
Das kollektive Unbewusste.		187
Die Symbole.		187
Die Sonne		189
Ein ganz grosses Symbol: Der Vater		191
Das Feuer.		192
Der Phallus.		193
Die Erde.		194
Das	Wasser.	195
Die Anwendung der Symbole in der Psychotherapie		196
Der wache Traum.		197
Die Narkoanalyse		202
Die	Gruppentherapie.	204

V. Neurosen und Psychosen	206
Was ist eine Neurose?.....	206
Die Neurose beim Kind.	208
Die Neurose beim Erwachsenen.	209
<i>Die Neurosen.</i>	210
'Asthenie.	210
Neurasthenie.	210
Psychoasthenie.	213
Angstneurosen.	214
Zwangsvorstellungen.	219
Phobien	224
Die Hysterie.	227
Die Zykllothymie.	227
Die Paranoia.	227
<i>Die Psychosen.</i>	229
Die geistige Konfusion.	229
Die Schizophrenie.	229
Die manisch-depressive Psychose.	231
<i>Der Grossen- und der Verfolgungswahn</i>	234
1. Der Grössenwahn.	234
2. Der Verfolgungswahn.	234
Wieder die Neurose.	236
VI. Die psychosomatische Medizin	242
Was ist ein Kranker?.	242
Was ist die psychosomatische Medizin?.	243
Was ist die Krankheit?.	244
Der gesamte Organismus reagiert	250
<i>Das Nervensystem.</i>	250
Das Neuron.	250
Der Thalamus.	252
Welche Rolle spielt die Gehirnrinde?.	256
Die Umwandlung.	256
Die kranken Gehirne.	261
Das moderne Leben	262
<i>Die Verdrängung</i>	262
Für einen menschlicheren Menschen».	264
<i>Die schmerzlose Geburt</i>	265
Psychosomatik und Hysterie	266
<i>Die psychosomatische Behandlung</i>	270
Die nervliche Erschöpfung	273

Das Bewusstsein er weitern •	273
Ich fange ein neues Leben an	274

VII. Charakterkunde 276

<i>Die Klassifizierung der Temperamente.</i>	276
i: Der Blutreiche oder Sanguiniker.	276
2. Der Griesgrämige oder Melancholiker.	277
3. Der Choleriker.	278
4. Der Kaltblütige oder Phlegmatiker.	279
<i>Die französische Klassifizierung.</i>	280
1. Der Muskeltyp.	280
2. Der Atmungstyp.	280
3. Der Verdauungstyp.	281
4. Der Verstandestyp.	282
<i>Die italienische Klassifizierung.</i>	282
i. Der kurzlinige Typ.	282
2. Der langlinige Typ.	283
<i>Die Kretschmersche Klassifizierung.</i>	284
1. Der Athletiker.	284
2. Der Asthemker.	285
3. Der breit-rundliche Typ (Pykniker).	286
<i>Klassifizierung nach C. G. Jung.</i>	287
Der introvertierte Denker - Der extravertierte Denker.	287
Der gefühlsbetonte Introvertierte - Der gefühlsbetonte Extravertierte	287
Der sensitiv Introvertierte - Der sensitiv Extravertierte	288
Der intuitiv Introvertierte - Der intuitiv Extravertierte.	288
<i>Die Körperbautheorie von Sheldon</i>	288
<i>Temperament und Beruf</i> !	290
<i>Psychotechnik.</i>	293
Die Tests.	293
Berufsberatung.	294
Graphologie.	294

VIII. Die Erziehung 296

Die Erziehung der anderen beginnt mit der Erziehung seiner selbst . /	296
Unsere eigene Erziehung geht vor.	297
Warum haben Sie ein Kind?.	298
Allzuoft ist Erziehung nur Einengung . !	298
Wenn die Erwachsenen wieder zur Schule gehen.	300
Man sollte sich vom Bedürfnis innerer Sicherheit befreien ,	300

Erziehung und Krieg	301
Erziehung und Liebe	302
Erziehung = Zusammenarbeit	304

IX. Die Jugendzeit 305

<i>Die Pubertät</i>	305
Die Krankheiten der Jugend	306
Pubertät und Sexualität	308
Sollen Knaben und Mädchen zusammen erzogen werden?	309
<i>Jugendzeit und Onanie</i>	309
<i>Jugendkriminalität</i>	310
<i>Von der erfüllten Jugend</i>	313

X. Die Sexualität 314

Sexuelle Erziehung	314
Sexualität = Persönlichkeit	315

Die Sexualität des Mannes 315

Was ist sexuelle Potenz?	315
Wie lange sollte der normale Geschlechtsakt dauern?	316
Was ist Impotenz beim Mann?	316
Ist der Mann normalerweise aggressiv?	317
Welches sind die häufigsten Ursachen von sexuellen Störungen beim Mann?	317
• Welche Rolle hat die Mutter?	318
Welche Rolle hat der Vater?	320

Die Sexualität der Frau 320

Die frigiden Frauen	320
---------------------	-----

Die sexuellen Abweichungen 322

Onanie	322
Homosexualität	323
Lesbismus	324
Masochismus	324
Sadismus	325
Fetischismus	325
Bestialismus	325
Zum Schluss	325

XI. Der Wille 327

Was versteht man allgemein unter «Wille»?	327
Wann handelt man freiwillig oder unfreiwillig?	328

Ist der Wille Anstrengung, Spannung oder Verkrampfung?.....	332
Woran denkt man beim Begriff «Wille»?.....	334
Die Voraussetzungen des Willens.....	335
Übertriebene Impulsivität	335
Übertriebene Inhibition	336
Der Mangel an Energie ..	337
Der Mangel an Interesse.....	337
Die geistige Erstarrung.....	338
Sturheit, Verkrampfung und festverankerte Meinungen.....	338
Die Beweglichkeit des Geistes.....	339
Wenn das Unbewusste auf Kosten des Bewussten arbeitet ..	339
Echte Willenskraft ist Eleganz.....	340
Den Willen erziehen und kultivieren ..	340
Vitalitätsstörungen eliminieren ..	341
Psychische Störungen eliminieren	341
Derechte Wille.....	342
<i>Eine grosse menschliche Technik: das Yoga.</i>	
Die Stellenen ..	344
Die Kunst der Entspannung ..	345
Was sind Yogastellungen? ..	346
Die Atmungstechnik ..	352
XII. Die Kunst zu leben.	355
Die Menschen wollen die heutigen Verhältnisse ändern ..	355
Den Charakter läutern ..	356
Sich selbst befreien ..	358
• Die geteilten Persönlichkeiten ..	358
Der Mensch und das Leben ..	359
Psychologie, Ausstrahlung und Humanismus ..	360
Lexikon einiger kuranter Begriffe der Psychologie.....	363