

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
Psychiatrie	12
Psychiatriekritisch?	14
Der grundlegende Dreiecksknoten des Seins	18
1. <i>Das ICH</i>	19
2. <i>Das WIR</i>	20
3. <i>Das ES</i>	21
Grundlegende Fragen	23
Prävention	23
Freiberuflicher Pflegefachmann	24
Die Patientenverfügung	28
Alternative Ansätze	31
Verschiedene Selbsthilfe-Methoden	35
Meine Lieblingsmethode	37
Allgemeine Gedanken zum Thema „Psychische Probleme“	40
Materie und Geist	42
<i>Alkohol</i>	42
<i>Körpereigene Drogen</i>	43
<i>Die Sonne</i>	44
Ganzheitliche Betrachtung	44
Glücklich sein erlauben!	45
Besessenheit	47
Zusammenhang mit der psychischen Weltsituation	50
Unser Gesundheitssystem	53
Was macht eigentlich die Psychiatrie?	55
<i>Wie man beim Formulieren unschlagbar wird</i>	55
Gesundheit und Geld	58
Häufige Hindernisse zur psychischen Gesundheit:	59
<i>Angst</i>	59
<i>Grundlegende Denkfehler</i>	60
<i>Die Biertischmentalität</i>	60
<i>Hospitalismus</i>	61
<i>Unbewusste Denkmuster</i>	61
<i>Das Wunschdenken</i>	61
<i>Glaubenssätze</i>	62
<i>Dummheit.</i>	63
<i>Niedrige Schwingungen</i>	63
<i>Sich selber nicht spüren</i>	64
<i>Pharmafia</i>	65
Selbsthilfe auf dem Gebiet der Psyche	67
Naturmedizin und Selbsthilfe	69
<i>Depressionen:</i>	69
<i>Bipolare Störungen</i>	70
<i>Weitere allgemein hilfreiche Tatsachen:</i>	71
<i>Mentaltraining</i>	72
<i>Beweglichkeit</i>	73
<i>Essen</i>	75
<i>Atmung</i>	76
<i>Dr. Walter Mauch</i>	76
<i>Vergiftungen & Entgiften</i>	77
Gesetz und Recht	79
<i>Kosmische Gesetze</i>	79
<i>Naturrecht</i>	79
<i>Gesetzbücher der Nationen</i>	80
Kulturhistorische Wurzeln	82
<i>Glaube und Aberglaube:</i>	83
<i>Wissenschaft:</i>	84
Umsetzung	86
<i>Handlungswissen</i>	86
<i>Statistiken</i>	86

Die Sozialbewegung „NoMad“	87
Der NoMad Faktor	89
NoMad - Ein sozio / kulturelles Kommunikationsprojekt	91
NoMad Utopie	94
<i>Rückblick aus dem Jahr 2045</i>	95
<i>Gegenwart ab 2015: Ideensammlung von Möglichkeiten</i>	104
<i>1. Gemeinschaft</i>	104
<i>2. Projektideen</i>	106
Grundlegende Gedanken:	119
Etwas Psychologie	122
<i>Psychopathen und Soziopathen rechtzeitig erkennen</i>	123
Wissen	124
Anhang 1 - Zum Schmunzeln	128
Anhang 2 - Zur Vertiefung von „Ich-Wir-Es“	136
Anhang 3 - Warum Hanf so genial ist	139
Anhang 4 - Aphorismen oder Worte mit Kraft	141
Quellenangaben, Bücher, URL's und Kommentare	179
Weitere Hinweise:	186
Disclaimer, Haftungsausschluss	188
Kontakt & Web	188