

Der Mensch

Herkunft – Situation - Zukunft

1. Anthropologie

2. Wo kommen wir her ?

3. Wo stehen wir ?

4. Wo gehen wir hin ?

5. Resümee und Quellen



Der Mensch

Herkunft – Situation - Zukunft

3. Wo stehen wir ?



3.1 Die Entwicklung des Gehirns

3.2 Unsere Gefühle

3.3 Handlungsgrundlagen



Der Mensch

Herkunft – Situation - Zukunft

3.2 Unsere Gefühle

3.2.1 Die Angst

3.2.2 Die Wut

3.2.3 Die Trauer

3.2.4 Die Freude

3.2.5 Zusammenfassung der Gefühle

3.2.6 Liebe – das besondere Gefühl



Der Mensch

Herkunft – Situation - Zukunft

3.2.1 Die Angst



Der Mensch: Herkunft – Situation – Zukunft

(15 Einzelvorträge in sich abgeschlossen)

1. Anthropologie

2. Wo kommen wir her ?

3. Wo stehen wir ?

3.1 Die Entwicklung des Gehirns

3.2 Unsere Gefühle

3.3 Handlungsgrundlagen

3.2.1 Die Angst

3.2.2 Die Wut

3.2.3 Die Trauer

3.2.4 Die Freude

3.2.5 Resümee
Gefühle

3.2.6 Liebe - Das
besondere Gefühl

3.3.1/2 Vererbung
und Umwelt

3.3.3 Intuition

4. Wo gehen wir hin ?

4.1 Künstliche
Intelligenz

4.2 Grenzen
unserer Erkenntnis

4.3 Wo liegt
unsere Zukunft?

5. Resümee und Quellen

Inhalt

1. Unsere Gefühle
2. Die Angst - ein Überblick
3. Angst und Angststörungen
 - 3.1 Ursachen: Körperliche Krankheiten
 - 3.2 Ursachen: Angststörungen
 - 3.3 Ursachen: Depressionen und Zwänge
 - 3.4 Therapie und Selbsthilfe
4. Resümee
5. Quellenverzeichnis



Was ist Psychologie?

Psychologie ist die Wissenschaft, die das Verhalten, Erleben und Bewusstsein der Menschen und deren innere (im Individuum angesiedelte) und äußere (in der Umwelt lokalisierte) Ursachen und Wirkungen erforscht.

Sie ist kurz die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten.

Einzelemotionen

Verzweiflung, Furcht, Ärger, Eifersucht, Enttäuschung, Mitleid, Sympathie, Lust, Hass, Neid, Stolz, Verliebtheit, Liebe, Freundschaft, Mitgefühl, Ekel, Verbundenheit, Gemeinschaftsgefühl, Schuldgefühl, Minderwertigkeitsgefühl, Geborgenheit, Wohlbehagen etc.

Die Maslow'sche Bedürfnishierarchie

Defizitzustände

Erfüllungszustände

Entfremdung, Fehlender Sinn des Lebens, Langeweile, Lebensroutine.

Selbstverwirklichung

Gesunde Neugier, Kreatives Leben, Selbstverwirklichung, Grenzerfahrungen.

Gefühl der Inkompetenz, Gefühle der Minderwertigkeit, Negativismus.

Anerkennung und Wertschätzung

Selbstvertrauen, Selbstachtung, Gefühl über sich hinaus zu Wachsen.

Befangenheit, Einsamkeit, Gefühl der Wertlosigkeit, Isolation, Gefühl der Leere.

Sozialbedürfnis

Zusammengehörigkeit, Gefühl der Wärme, Kraft – und Lebensgefühl.

Unsicherheit, Sehnsucht, Verlorensein, Angst, Zwänge, Zwangshandlungen.

Sicherheit

Ausgeglichenheit, Ruhe, Sicherheit, Erfüllung, Gelassenheit, Frieden.

Hunger, Durst, Sexuelle Frustration, Anspannung, Erschöpfung, Krankheit, Obdachlosigkeit.

Grund – oder Existenzbedürfnisse

Sexuelle Erfüllung, Wohlbefinden, Behaglichkeit, Entspannung.

Grundgefühle

(nach Daniel Goleman)

Angst

Wut

Trauer

Freude

Angstnehmer und Angstproduzierer

Alkohol – Drogen - Medikamente

Therapie



Entscheidung



Phobie

Schritte zur Angstbekämpfung

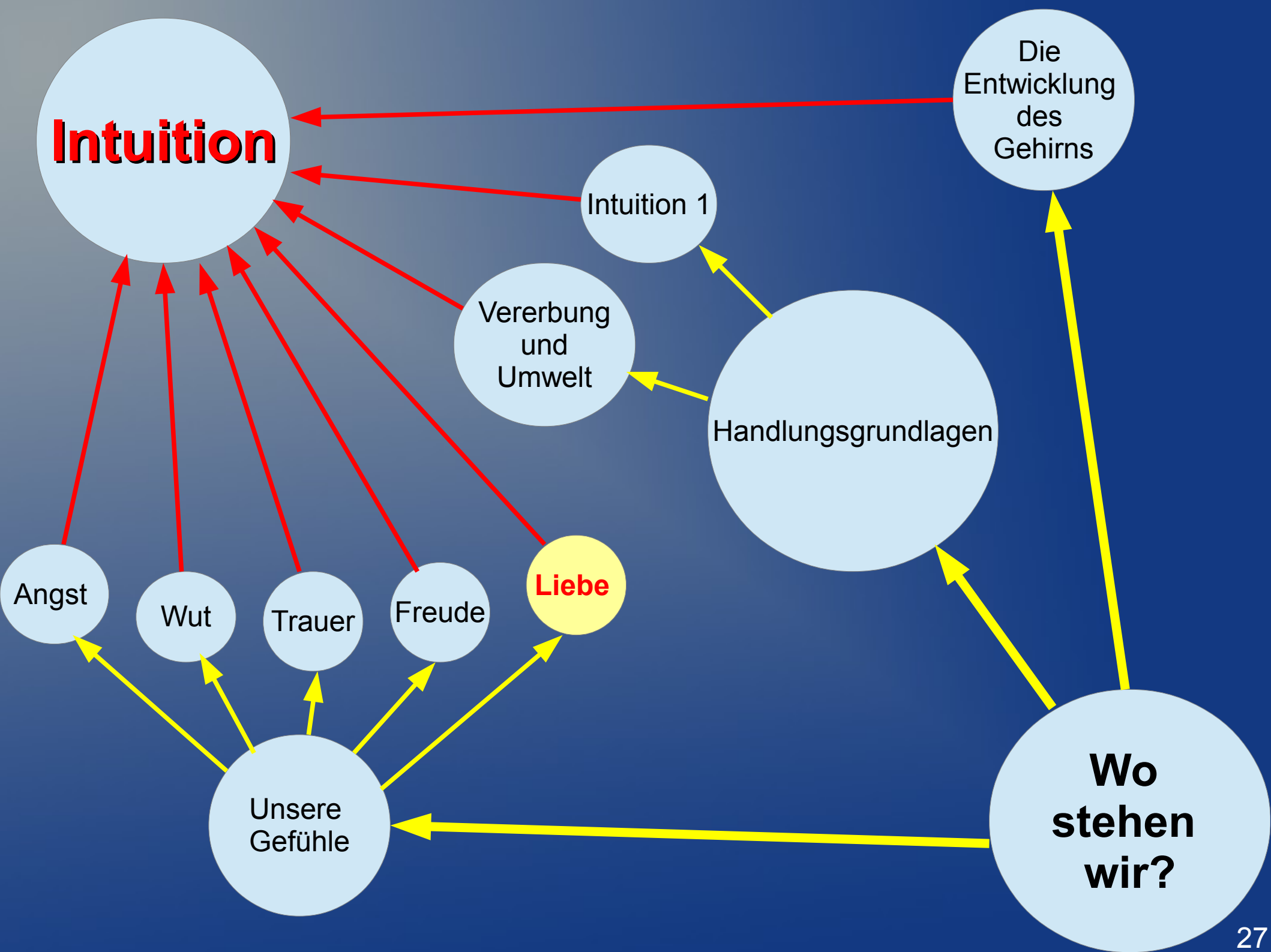
- **Empfindungen ernst nehmen**
- **Trainingsprogramme wahrnehmen**
- **Konflikte aufarbeiten**
- **Gezielte Entspannung**
- **Stress abbauen (loslassen)**
- **Gesund leben (Essen und Bewegung)**

Die drei Dinge

Gott, gib mir die Kraft,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,

Die Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,

Und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.



5. Quellenverzeichnis

Script zur Vorlesung: Die Wissenschaft Psychologie, Prof. Dr. Th. Stoffer
WS 2000/2001, LMU, München

Script zur Vorlesung: „Wer war Jesus? Jesu Wirken in Galiläa und deGaulanitis.“ Ludwig – Maximilians – Universität München, WS 2001/02
Dozent: Prof. Dr. H.-W. Kuhn.

Script zur Vorlesung: Anthropologie: Psychologische Grundlegung, Prof. Hans Goller, WS 2002/03, Hochschule für Philosophie München

Script zur Vorlesung: „Einführung in den Hinduismus: Avātara (göttliche Erscheinungsformen).“ Hochschule für Philosophie München, SS 2003, Dozent: Prof. Dr. S.J.H. Hänggi

Script zur Vorlesung: „Die philosophische Aktualität der jüdischen Tradition.“ Hochschule für Philosophie München, WS 2003/04,
Dozent: Dr. Ch. Rutishauser.

Script zur Vorlesung: „Der Islam – eine monotheistisch und biblisch geprägte Religion.“ Hochschule für Philosophie München, WS 2003/04, Dozent: Prof. Dr. R.G. Khoury.

Semesterarbeit zur Vorlesung von Prof. Dr. Khoury gleichen Titels, Hochschule für Philosophie München, WS 2003/04,
Verfasser: Hans – Werner Dünnebacke.

Script zum Seminar: „Das Böse in den Weltreligionen“. Hochschule für Philosophie München, SS 2004, Dozent: Prof. Dr. J. Laube.

Script zur Vorlesung: „Ein erster Blick auf die Weltreligionen: Hinduismus, Judentum, Buddhismus, Christentum und Islam.“ Hochschule für Philosophie München, WS 2004/05, Dozent: Dr. J. Herzgsell.

Script zur Vorlesung: Biologisch – philosophische Grenzfragen: Gen, Zelle, Organismus, Individuum, Neutssystem. S. 5, Prof. Dr. J. Seidel, SS 2005, Hochschule für Philosophie, München

Script zur Vorlesung: „Religionsphilosophie.“ Hochschule für Philosophie München, WS 2005/06, Dozent: Dr. J. Herzgsell.

Script zur Vorlesung: Was ist der Mensch, eine Einführung in die philosophische Anthropologie in historischer Perspektive, Prof. Martin Thurner, SS 2010, Ludwig-Maximilians – Universität München

Script zur Vorlesung: „Schöpfungsmythen – Konstruktionen der kosmischen und sozialen Wirklichkeit in den Hochkulturen“ SS 2011, LMU – München, Prof. Claus C. Schroeder

Psychologie – Emotion, Motivation, Verhalten, Prof. Hans Goller, Kohlhammer, Stuttgart 1995

Fühlen, Denken, Handeln – Wie das Gehirn unser Verhalten steuert, Prof. Gerhard Roth, Suhrkamp, Frankfurt 2001

Intuition – Die Weisheit der Gefühle, Gerald Traufetter, rowohlt, Hamburg 2007

Die Macht des Momentes – Intuition: Warum unsere Gefühle klug sind, FOCUS Nr. 24, Juni 2005

Gefühltes Wissen – Die Erforschung der Intuition, SPIEGEL Nr. 15, April 2006

Capra Fritjof, Das Tao der Physik, Scherz, Bern, München, Wien 2000

Laszlo Ervin, Das fünfte Feld, Bastei Lübbe, Bergisch Gladbach 2002

Ostermann Ed., Wissenschaftler entdecken Gott, Hänssler, Holzgerlingen 2001

Henning Engeln, Wir Menschen, Eichborn, Frankfurt a.M. 2004

Michael Schmidt – Salomon, Manifest des Evolutionären Humanismus, Alibri, Aschaffenburg 2006

Götz W. Werner, Einkommen für alle, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2007

Riane Eisler in: <http://www.forum.reality-check.de/entwiss.htm>

Robert C. Solomon, Gefühle und der Sinn des Lebens, Frankfurt am Main 2000

Mythologie der Urvölker, Joseph Campbell, dtv, München 1991.

Mythologie des Ostens, Joseph Campbell, dtv, München 1991.

Mythologie des Westens, Joseph Campbell, dtv, München 1991.

Schöpferische Mythologie, Joseph Campbell, dtv, München 1991.

Eine kurze Geschichte des Mythos, Karen Armstrong, dtv, München 2007.

Die Schöpfungsmythen, Mircea Eliade, Albatros/Patmos, Düsseldorf 2002

DVD von Prof. Claus C. Schroeder über 8 Verlesungszyklen aus dem Bereich der Mythologie

Münchner Merkur, Leserbrief, 14.11.2007

**Das Sensibilitätsmodell erklärt anhand des Atommodells,
Dünnebacke Hans – Werner, München 2004**

**Die Sensibilitätstheorie als holistisches Modell,
Dünnebacke Hans – Werner, München 2004**

Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Gerhard Roth, suhrkamp, Frankfurt 1997

Kleine Philosophie des Gehirns, Hans Lenk, Primus, Darmstadt 2001

Die Evolution des Gehirns – die Erschaffung des Selbst, John C. Eccles, Piper, München 1989

Das Gehirn und seine Wirklichkeit, Gerhard Roth, suhrkamp, Frankfurt 1997

Kleine Philosophie des Gehirns, Hans Lenk, Primus, Darmstadt 2001

Die Evolution des Gehirns – die Erschaffung des Selbst, John C. Eccles, Piper, München 1989

Grundformen der Angst, Fritz Riemann, Ernst Reinhard Verlag, München 1998

http://www.apotheken-umschau.de/Angst/Angst-Therapie-und-Selbsthilfe-53318_5.html