

Inhalt

| | |
|----------------------|-----------|
| Vorwort | 11 |
|----------------------|-----------|

Teil I Hintergrundwissen

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Einleitung | 15 |
| 1.1 | Frau Engel hat die Nase voll | 15 |
| 1.2 | Was war bei Frau Engel los? | 16 |
| 1.3 | Unsere Reise | 18 |
| 1.4 | Lesevorbereitungen | 19 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 19 |
| 2 | Was bedeuten Gesundheit, Krankheit und Widerstandskraft? | 20 |
| 2.1 | Das Kontinuum der Gesundheit | 20 |
| 2.2 | Psychische Störungen | 21 |
| 2.3 | Widerstandskraft | 22 |
| 2.4 | Die Waage | 23 |
| 2.5 | Bedürfnisse und Selbstfürsorge | 25 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 27 |
| 3 | Was ist Psychosomatik? | 28 |
| 3.1 | Definition Psychosomatik | 28 |
| 3.2 | Arten von psychosomatischen Störungen | 29 |
| 3.3 | Begleiterkrankungen | 33 |
| 3.4 | Statistische Eckdaten | 34 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 35 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4 | Wie entstehen psychosomatische Störungen und wie werden sie aufrechterhalten? | 36 |
| 4.1 | Risikomerkmale | 37 |
| 4.2 | Zeitpunkt und Auslöser | 39 |
| 4.3 | Schwachstelle und Prägung | 41 |
| 4.4 | Aufrechterhaltende Bedingungen | 42 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung: | 44 |
| | | |
| 5 | Welches sind die zentralen Problemfelder der Psychosomatik? | 45 |
| 5.1 | Herzprobleme | 45 |
| 5.2 | Magen-Darm-Probleme | 56 |
| 5.3 | Atemwegsprobleme | 65 |
| 5.4 | Schmerzen | 74 |
| 5.5 | Hautprobleme | 86 |
| 5.6 | Pseudoneurologische Probleme | 92 |
| 5.7 | Probleme mit dem Immunsystem | 107 |
| 5.8 | Essstörungen | 110 |
| 5.9 | Unklare Fälle | 123 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 125 |

Teil II Selbsthilfe

| | | |
|----------|---|------------|
| 6 | Ist Selbsthilfe möglich? | 129 |
| 6.1 | Feuermelder | 129 |
| 6.2 | Wie verwenden Sie den Selbsthilfe-Teil? | 130 |
| 6.3 | Professionelle Hilfe | 132 |
| 6.4 | Johari-Fenster | 133 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 134 |
| | | |
| 7 | Verstehen Sie sich? | 135 |
| 7.1 | Lebenslinie | 135 |
| 7.2 | Familiengeschichte | 137 |
| 7.3 | Biopsychosoziales Verstehensmodell | 139 |
| 7.4 | Befragung des Symptoms | 140 |
| 7.5 | Persönlicher Sinn | 144 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 145 |
| 8 | Was ist Ihr Ziel? | 146 |
| | 8.1 Wie geht es Ihnen? | 146 |
| | 8.2 Wohin geht die Reise? | 148 |
| | 8.3 Smarte Ziele | 149 |
| | 8.4 Wunder geschehen | 150 |
| | 8.5 Die Zukunft lässt grüßen | 151 |
| | 8.6 Kleiner Motivations-Kick | 151 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 154 |
| 9 | Ist die Vergangenheit vergangen? | 155 |
| | 9.1 Schwierige Lebensereignisse | 155 |
| | 9.2 Schreiben Sie Ihre Geschichte | 157 |
| | 9.3 Lebensbaum | 158 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 160 |
| 10 | Verhalten Sie sich förderlich? | 161 |
| | 10.1 Lebensqualität | 161 |
| | 10.2 Maß und Ausgewogenheit von Aktivitäten | 162 |
| | 10.3 Körperliche Bewegung | 167 |
| | 10.4 Depressive Spirale | 168 |
| | 10.5 Flow | 170 |
| | 10.6 Wie ein Freund | 171 |
| | 10.7 Krankheitsverhalten | 173 |
| | 10.8 »Doktor Google« | 174 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 175 |
| 11 | Wie beruhigen Sie sich selbst? | 176 |
| | 11.1 Jedem sein Tempo, jedem seine Melodie | 176 |
| | 11.2 Achtsamkeit | 177 |
| | 11.3 Yogisches Atmen | 181 |
| | 11.4 Yoga | 182 |
| | 11.5 Entspannung durch Anspannung | 183 |
| | 11.6 Wohlfühlort | 184 |
| | 11.7 Spaziergänge im Grünen | 185 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 186 |
| 12 | Was wissen Sie über Emotionen? | 187 |
| | 12.1 Multiple Intelligenzen | 187 |
| | 12.2 Emotionale Intelligenz | 188 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 202 |
| 13 | Wie denken Sie? | 203 |
| | 13.1 Denken lenkt | 203 |
| | 13.2 Kennen Sie das ABC? | 204 |
| | 13.3 Fahren Sie gedankliches Karussell? | 210 |
| | 13.4 Sie sind nicht das Problem | 211 |
| | 13.5 Neue Story | 213 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 216 |
| 14 | Welchen Stellenwert hat Ihre Arbeit? | 217 |
| | 14.1 Vom Sinn und Unsinn | 217 |
| | 14.2 Burnout | 218 |
| | 14.3 Prioritäten | 220 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 220 |
| 15 | Wie sieht es in Ihrem sozialen Netzwerk aus? | 221 |
| | 15.1 Unsere soziale Natur | 221 |
| | 15.2 Soziales Netzwerk und Gesundheit | 222 |
| | 15.3 Liebe | 223 |
| | 15.4 Sonnensystem | 225 |
| | 15.5 Soziale Kompetenz | 228 |
| | 15.6 Im richtigen Moment Ja oder Nein sagen | 230 |
| | 15.7 Klagen | 231 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 232 |
| 16 | Wie geht es Ihrem Körper? | 233 |
| | 16.1 Zitronen | 233 |
| | 16.2 Selbstfürsorge | 234 |
| | 16.3 Grenzen des Körpers | 235 |
| | 16.4 Körperunfreundliche Welt | 236 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 16.5 | Schlaf und Müdigkeit | 238 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 240 |
| 17 | Zu guter Letzt | 241 |
| 17.1 | Akzeptanz, Vertrauen und Loslassen | 241 |
| 17.2 | Dankbarkeit | 243 |
| 17.3 | Sechs wichtige Tugenden | 245 |
| 17.4 | Hoffnung | 247 |
| 17.5 | Bon Voyage | 248 |
| | Literaturempfehlungen zur Vertiefung | 249 |
| | Nachwort | 250 |