

Inhalt

1 Einführung	7
Ein satirischer Ratgeber	7
Was sind psychosomatische Störungen?	10
Weisen psychosomatische Störungen auf starke seelische Beeinträchtigungen hin?	12
2 Grundkurs: Erste Schritte zur Entwicklung einer psychosomatischen Störung	17
Förderliche Verhaltensweisen	17
Psychische Faktoren	24
Zeitdruck	24
Aufregung und Ärger	27
Hoher psychischer Druck	30
Der richtige Umgang mit der Freizeit	32
3 Ratschläge für Fortgeschrittene	37
Der Umgang mit eigenen Gefühlen	37
Zur Bedeutung von Gefühlen	37
Störende Gefühle	41
<i>Vermasseln Sie sich nicht die Chance, Psychosomatiker zu werden!</i>	50

Körpersignale	54
Ursachen und Wirkungen	60
Beachten von Stressfaktoren	62
Beachten von Erschöpfung	66
Augen zu und durch!	69
4 Der Ratgeber für Profis	73
Eigene Bedürfnisse	74
Schlechtes Selbstkonzept	85
Selbstkonzepte werden durch Erfolge positiver	91
Abhängigkeit vom Urteil anderer	93
Nein sagen	98
Der Bauer auf dem Schachbrett	104
Bloß nicht reflektieren!	106
Ein Rat zum Schluß	110
5 Besondere Ratschläge zur Entwicklung einer psychosomatischen Herz-Kreislauf- Erkrankung	113
Bluthochdruck	114
Ausdruck von Ärger	114
Herzinfarkt	118
Beachten von Symptomen	119
Ausleben von Ärger	120
<i>Ignorieren Sie den Infarkt!</i>	124
6 Zum Umgang mit lästigen Therapeuten	127