

# Inhalt

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

<b>4 Der Ratgeber für Profis .....</b>	<b>73</b>
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-**

<b>Erkrankung .....</b>	<b>113</b>
Bluthochdruck .....	114
<i>Ausdruck von Ärger .....</i>	<i>114</i>
Herzinfarkt .....	118
<i>Beachten von Symptomen .....</i>	<i>119</i>
<i>Ausleben von Ärger .....</i>	<i>120</i>
<i>Ignorieren Sie den Infarkt! .....</i>	<i>124</i>

<b>6 Zum Umgang mit lästigen Therapeuten .....</b>	<b>127</b>
--	------------