

Inhalt

1 Die körperlich-seelisch-soziale Einheit des Menschen ...	19
Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit	19
Was ist Gesundheit?	19
Die Dynamik von Körper, Seele und sozialer Interaktion ...	20
Was sind »psychosomatische Krankheiten«?	20
Unentdeckte Mechanismen des Stressempfindens	23
Gibt es überhaupt psychosomatische Krankheiten?	23
Gesundheit, die sich Raum verschaffen möchte	25
Welche Symptome können auftreten?	25
Ein Gesundheitssystem, das Gesundung verhindert	28
Warum behaupten Ärzte häufig, der Patient sei gesund, obwohl er heftige Beschwerden hat?	28
Verleugnung seelischer Ursachen	35
Warum wehren sich Patienten häufig gegen die Annahme, ihre Beschwerden hätten eine seelische Ursache?	35
Emotionale Lernmomente erschüttern das Selbst	40
Es ist möglich, dass Sie die Lektüre hier abbrechen wollen. Warum sollten Sie das nicht tun?	40
Die Blindheit für die Ursache der eigenen Beschwerden ...	45
Wer bekommt psycho-somato-soziale Beschwerden?	45
Welche Formen der Psychotherapie gibt es?	49
Beschwerden als Aufforderung zum Wachstum	58
Wann treten psycho-somato-soziale Beschwerden auf?	58

Das Streben nach Liebe, Anerkennung und Bindung	70
Woher kommen psycho-somato-soziale	
Beschwerden?	70
Chronischer emotionaler Stress	75
Wie entstehen psycho-somatische	
Beschwerden?	75
Wie entstehen psychosoziale Beschwerden?	77
Beschwerden mit Symbolcharakter	88
Woran erkenne ich psychosozialen Stress?	88
Warnsignale unserer Seele	93
Welchen Sinn haben psycho-somato-soziale	
Beschwerden?	93
Das Beschwerdeschwellen-Modell	97
Die Angst vor der Angst	102
Welche Rolle spielt Angst in der	
Psychosomatik?	102
Es gibt ein Leben vor dem Tod	108
Wie überwinde ich die Angst vor dem Tod?	108
Emotionale Autonomie kontra Kernverschmelzung	112
Wie gehe ich mit der Angst	
vor Einsamkeit um?	112
Den goldenen Herbst genießen	119
Wie gehe ich mit der Angst vor dem	
Älterwerden um?	119
Fluch und Nutzen von Psychopharmaka	122
Können Psychopharmaka nützlich sein?	122
Selbstschädigendes Verhalten ablegen	127
Welche Bedeutung besitzen	
Abhängigkeitssyndrome?	127

2 Wege zur Gesundung	131
Träume verhelfen zu neuen Perspektiven	133
Wunschträume als Wegweiser für Werte	
und Ideale	133
Schlafträume als Tor zum Unterbewusstsein	137
Die Behandlung psycho-somato-sozialer Beschwerden ...	141
Der bewusste Weg	143
Leidensdruck nutzen	143
Muster herausarbeiten	144
Sich Zusammenhänge bewusst machen	146
Alternatives Verhalten üben	147
Auf Widerstände und Rückschläge	
vorbereitet sein	148
Der unbewusste Weg	152
Die Wahrnehmung für das Selbst steigern	154
Soziale Interaktion fördern	154
Sinnliche Wahrnehmung schulen	155
Was verändert sich durch eine Psychotherapie?	156
Nicht jeder leidet so stark, dass er gleich einen	
Therapeuten zurate ziehen möchte. Was kann	
er tun?	158
3 Beschwerdebilder als Wegweiser zu mehr Gesundheit ...	171
Welche Zusammenhänge lassen sich erschließen?	171
Gleiche Stressauslöser erzeugen	
nicht gleiche Symptome	171
Ähnliche Charaktere entwickeln nicht	
ähnliche Symptome	172
Was bereitet Ihnen Kopfzerbrechen?	174
Kopfschmerzen	174
Zu viel um die Ohren	186
Ohrgeräusche (Tinnitus aurium)	186

Phasen vermehrter Selbstbeobachtung	192
Haarausfall	192
Schleimhäute in Abwehrstellung	195
Chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis chronica)	195
Ärger, der im Hals feststeckt	199
Kloßgefühl im Hals (Globus pharyngeus)	199
Tonnenschwer unter Druck	203
Zähnekirschen (Bruxismus)	203
Kein Schlaf der Gerechten	207
Schlafstörungen	207
Stress, Anspannung, selbstschädigendes Verhalten	215
Sodbrennen (Refluxösophagitis)	215
Ernährungsgewohnheiten des Steinzeitmenschen	220
Verdauungsstörungen	220
Teufelskreis der Angst	228
Funktionelle Herzbeschwerden	228
Eine vergiftete Atmosphäre	234
Atemnot, Luftnot, Hyperventilation	234
Überlastung, Erstarrung, Mangeldurchblutung	238
Rückenschmerz, Verspannungen	238
Leben aus dem Gleichgewicht	246
Chronischer Schwindel (Vertigo)	246
Nervosität, Angst, Anspannung	265
Ständiger Harndrang, überaktive Blase (»Reizblase«)	265
Ungewollte Nähe, Konflikte, Traumata	269
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)	269
Statt Abwehr von Eindringlingen Angriff auf das Selbst ..	272
Allergien	272
Allzeit zu Höchstleistungen bereit?	277
Sehnenansatzentzündungen	277

Mangelnde Achtsamkeit aus Überlastung	284
Abwehrschwäche, Immunschwäche, Infektanfälligkeit	284
Wenig Vertrauen ins Leben	291
Hypochondrie	291
Missachtung von Grenzen	296
Unfälle	296
Gesteigerte Empfindsamkeit	298
Fibromyalgie	298
Die Zuckerkrankheit der Seele	305
Warum »immer mehr« nicht »immer glücklicher« macht	305
Leere Speicher, abgestumpfte Rezeptoren	310
Viele Beschwerden – eine Ursache?	311
Lustgewinn durch Lustverzicht – was passiert beim Meditieren?	313
Ängste	316
Schlafstörungen	318
Depressionen	321
Enttäuschte Ideale und fehlendes	
Erschöpfungsempfinden	332
Burn-out	332
Danke!	347
Sachverzeichnis	353