

# Inhalt

<b>1 Die körperlich-seelisch-soziale Einheit des Menschen ...</b>	<b>19</b>
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

<b>2</b>	<b>Wege zur Gesundheit</b>	<b>131</b>
	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
<b>3</b>	<b>Beschwerdebilder als Wegweiser zu mehr Gesundheit</b>	<b>171</b>
	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
Zähneknirschen (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
<b>Danke!</b> .....	347
<b>Sachverzeichnis</b> .....	353