

Inhalt

Einführung	9
1 Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben	15
Was bedeuten Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben?	15
Psychosoziale Aspekte des Krankseins – das Bio-Psycho-Soziale Modell	20
Von der Pathogenese zur Salutogenese	23
Das Bio-Psycho-Soziale Gesundheitsmodell: Was hält uns gesund?	28
<i>Wie halte ich meinen Körper gesund?</i>	30
<i>Was tue ich für meine Seele?</i>	33
<i>Wie gestalte ich meine Beziehungen?</i>	36
<i>Wie kann ich meine Konflikte gut lösen?</i>	41
<i>Wie bin ich im Leben verwurzelt? Wo gehöre ich hin?</i>	43
Schutzfaktoren für gesundes Leben und Resilienz	47
Achtsamkeit in der Alternativmedizin	49
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur	53
Wie wir uns beeinflussen können – Imagination und Autosuggestion	56

2 Körperschmerz – Seelenschmerz	61
Akuter Schmerz versus chronischer Schmerz	63
Warum Schmerz immer im Gehirn entsteht	66
Wie kommt es zu chronischen Schmerzen?	78
Schmerztagebuch und Achtsamkeit	84
Welchen Schmerz habe ich eigentlich – das bio-psycho-soziale Schmerzmodell	103
Warum leiden Frauen 3 × häufiger unter Schmerz als Männer?	110
Was kann ich vom Arzt/Therapeuten erwarten – was muss ich selbst tun?	113
 3 Stress, Burn-out, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen	 115
Stress und Stressbewältigung, wirksamer Stressabbau	115
<i>Strategien der Stressbewältigung</i>	122
<i>Zur Stressimmunisierung</i>	129
<i>Stress, Burn-out und Depression</i>	130
<i>Depression</i>	135
Ängste und Angststörungen	137
<i>Zusammenhang zwischen Angst und Schmerz</i>	144
Schlafstörungen	146
Wenn Stress chronische Schmerzen macht	153
Zusammenarbeit bei der Behandlung	158

4 Täglich 37 achtsame Minuten gegen Stress

und Schmerz	164
Warum 37 Minuten?	164
Bewegungsübungen	169
<i>Der Schrankenwärter</i>	<i>170</i>
<i>Der Kirschenklauer</i>	<i>171</i>
<i>Der Stadtrat</i>	<i>172</i>
<i>Frau Müller – Frau Meier</i>	<i>173</i>
<i>Nein, Waldi, der Kühlschrank bleibt heute zu</i>	<i>174</i>
<i>Zeitraahmen und Wiederholungen der Bewegungsübungen</i>	<i>175</i>
Die Entspannungsübungen – Aktive Entspannung	175
Achtsamkeit und Aufmerksamkeitslenkung	180
Das Schmerz-lass-nach-Ritual	182
<i>Starker Schmerz, was hilft dann?</i>	<i>186</i>
Autosuggestion – die Kraft unserer Gedanken	187
<i>Entwickeln</i>	<i>189</i>
<i>Wiederholen</i>	<i>191</i>
<i>Verändern</i>	<i>193</i>
<i>Anwenden</i>	<i>193</i>