

# Inhalt

<b>Einführung .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Achtsamkeit, Gesundheit und Gutes Leben .....</b>	<b>15</b>
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

<b>2 Körperschmerz – Seelenschmerz .....</b>	<b>61</b>
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
<b>3 Stress, Burn-out, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen .....</b>	<b>115</b>
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

<b>4 Täglich 37 achtsame Minuten gegen Stress und Schmerz .....</b>	<b>164</b>
Warum 37 Minuten? .....	164
Bewegungsübungen .....	169
<i>Der Schrankenwärter</i> .....	170
<i>Der Kirschenklauer</i> .....	171
<i>Der Stadtrat</i> .....	172
<i>Frau Müller – Frau Meier</i> .....	173
<i>Nein, Waldi, der Kühlenschrank bleibt heute zu</i> .....	174
<i>Zeitrahmen und Wiederholungen der Bewegungsübungen</i> .....	175
Die Entspannungsübungen – Aktive Entspannung .....	175
Achtsamkeit und Aufmerksamkeitslenkung .....	180
Das Schmerz-lass-nach-Ritual .....	182
<i>Starker Schmerz, was hilft dann?</i> .....	186
Autosuggestion – die Kraft unserer Gedanken .....	187
<i>Entwickeln</i> .....	189
<i>Wiederholen</i> .....	191
<i>Verändern</i> .....	193
<i>Anwenden</i> .....	193