

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Psychiatrische Fächer in der Medizin</b>	<b>1</b>
1.1	Psychiatrie ist Chirurgie ohne Anästhesie	4
	Literatur	7
<b>2</b>	<b>Psychotherapie. Methodik und Einsatz in der Medizin</b>	<b>9</b>
2.1	Psychotherapie ist kein Kaffeeklatsch	10
2.2	Methoden der Psychotherapie	12
2.3	Methoden der Psychotherapie im Alltag	17
2.4	Diät – psychotherapeutisch anders betrachtet	25
2.4.1	Diät im Sinne von Lebensführung	26
2.5	Gruppentherapie – Segen und Fluch zugleich	32
	Literatur	37
<b>3</b>	<b>Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – anhand von Fallstricken</b>	<b>39</b>
3.1	Das Unbewusste- ein Hauptinstrument der Psychotherapie	40
3.2	Der Hippocampus	42
3.3	Selbstfürsorge und Selbstpflege zur Revitalisierung der Psyche	44
<b>4</b>	<b>Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in den Diensten der somatischen Medizin</b>	<b>49</b>
4.1	Körper und Psyche sind zwei Teile eines Ganzen	54
4.2	Anatomie und Topografie der Psyche	57
	Literatur	66

**XIII**

#### **XIV        Inhaltsverzeichnis**

<b>5</b>	<b>Ohnmacht und Macht in der Therapie; Begegnung mit der Angst, der Verzweiflung und Wut</b>	<b>67</b>
5.1	Der innere Dialog als Mittel der Wahl der Psychotherapie	69
5.2	Widerstand – ein erster Schritt Richtung innerer Dialog	74
<b>6</b>	<b>Wenn der Körper mit uns spricht, da die Psyche erkrankt ist</b>	<b>77</b>
6.1	Die Dimension der Dankbarkeit	80
	Literatur	84
<b>7</b>	<b>Dramaturgie des Lebens: warum ausgerechnet ich?</b>	<b>85</b>
7.1	Glaubenssätze – Hindernis und Unterstützung zugleich	88
7.2	Menschen sind weltweit verschieden normal und verschieden gleich	92
7.3	Psychoallergie: wie die Psyche Abneigung ausdrückt	101
	Literatur	103
<b>8</b>	<b>„Der Sinn des Lebens ist ein gesunder Stuhlgang“ oder: Der Schweregrad von affektiven Störungen</b>	<b>105</b>
8.1	Psyche und Psychotherapie – Verdauung der Ereignisse im Leben	110
	Literatur	111