

Inhaltsverzeichnis

1 Psychiatrische Fächer in der Medizin	1
1.1 Psychiatrie ist Chirurgie ohne Anästhesie	4
Literatur	7
2 Psychotherapie. Methodik und Einsatz in der Medizin	9
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
3 Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – anhand von Fallstricken	39
3.1 Das Unbewusste- ein Hauptinstrument der Psychotherapie	40
3.2 Der Hippocampus	42
3.3 Selbstfürsorge und Selbstpflege zur Revitalisierung der Psyche	44
4 Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in den Diensten der somatischen Medizin	49
4.1 Körper und Psyche sind zwei Teile eines Ganzen	54
4.2 Anatomie und Topografie der Psyche	57
Literatur	66

XIII

XIV Inhaltsverzeichnis

5 Ohnmacht und Macht in der Therapie; Begegnung mit der Angst, der Verzweiflung und Wut	67
5.1 Der innere Dialog als Mittel der Wahl der Psychotherapie	69
5.2 Widerstand – ein erster Schritt Richtung innerer Dialog	74
6 Wenn der Körper mit uns spricht, da die Psyche erkrankt ist	77
6.1 Die Dimension der Dankbarkeit	80
Literatur	84
7 Dramaturgie des Lebens: warum ausgerechnet ich?	85
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
8 „Der Sinn des Lebens ist ein gesunder Stuhlgang“ oder: Der Schweregrad von affektiven Störungen	105
8.1 Psyche und Psychotherapie – Verdauung der Ereignisse im Leben	110
Literatur	111