

Inhalt

Hinweise zum Online-Zusatzmaterial	9
Geleitwort und Gebrauchsanweisung	11
1 Fatigue verstehen – Wissen	15
1.1 Was bedeutet Fatigue?	16
1.1.1 Versuch einer Definition	16
1.1.2 Seiten von Fatigue	19
1.2 Eine kleine Geschichte der Fatigue	21
1.2.1 Im Mittelalter – Effektivitätsmarker und wichtiger Teil des einfachen und noblen Lebens	21
1.2.2 Moderne und Neuzeit: Komplexes und mehrschichtiges Erleben	22
1.2.3 Jahrhundertwende und zwanzigstes Jahrhundert: Die Welt im Wandel	23
1.2.4 Heute: Warum sind wir so müde?	24
1.3 Wie entsteht Fatigue und wie wird sie chronisch?	25
1.3.1 Auslöser für Fatigue	26
1.3.2 Chronifizierung von Fatigue	29
1.4 Ist das gefährlich?	32
1.5 Fatigue durch die psychosomatische Brille	35
1.5.1 Funktionelle Körperbeschwerden	38
1.6 Welche Messinstrumente gibt es?	40
1.7 Wie kann ich Forschungsergebnisse selbst bewerten?	43
1.7.1 Ätiologische Studien	43
	5

	1.7.2	Therapiestudien	45
	1.7.3	Klinische Leitlinien	49
	1.7.4	Immer mit dabei – der Placeboeffekt	51
2		Über Fatigue sprechen – Zwischenmenschliches	53
	2.1	Grundlegendes	54
	2.1.1	Einfluss von Beziehung und Einsamkeit auf Ihre Gesundheit	54
	2.1.2	Senden und Empfangen: Die vier Seiten der Botschaft	55
	2.1.3	In dich sehen, wie du mich siehst – Mentalisieren	56
	2.2	Die Fatigue und ich – meine Rolle	57
	2.2.1	Haben oder Sein	58
	2.2.2	Vor- und Nachteile	58
	2.3	Warum funktioniert es manchmal nicht? – Irrtümer im Gespräch über Fatigue	61
	2.4	Sich mitteilen – Bedürfnisse verstehen und kommunizieren	65
	2.4.1	Bedürfnisse wahrnehmen und differenzieren	68
	2.4.2	Bedürfnisse kommunizieren	71
	2.5	Grenzen in der Beziehung – erkennen und einhalten	74
	2.5.1	Grenzen erkennen	75
	2.5.2	Sich abgrenzen – Nein ist kein Schimpfwort	77
	2.6	Wegweiser für ein zufriedenstellendes Gespräch im medizinischen Kontext	82
	2.6.1	Informationen weitergeben	83
	2.6.2	Fragen stellen	85
	2.7	Eine Sprache finden – vom Reinspüren zum Aussprechen	87
	2.8	Worte, die wirken – Suggestionen	91
	2.9	Hilfe suchen und annehmen	95

3	Etwas tun – Umgang und Strategien bei Fatigue	98
3.1	Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es?	99
3.2	Psychosomatische und psychotherapeutische Behandlung von Fatigue	101
3.2.1	Psychosomatische Behandlung	101
3.2.2	Psychotherapie	112
3.2.3	Umgang mit Krisen	118
3.3	Besser schlafen	120
3.3.1	Schlafphysiologie	121
3.3.2	Schlafstörungen	122
3.3.3	Schlafhygiene	124
3.3.4	Behandlung bei schwerer Schlafstörung	127
3.4	Pausen und Entspannung	130
3.4.1	Richtig Pause machen	130
3.4.2	Entspannen lernen und üben	133
3.5	Energie richtig einsetzen: Ziele setzen und Werte verstehen	144
3.5.1	Was sind meine Werte?	145
3.5.2	Ziele setzen	148
3.5.3	Vom Problem zum Ziel – wohin statt wovon weg	150
3.6	Einflussfaktoren erkennen und beeinflussen	152
3.6.1	Aufmerksamkeit lenken und Bewusstsein schaffen – mein Energietagebuch	153
3.6.2	Selbst Einfluss nehmen	156
3.6.3	Kraftquellen	160
3.7	In Balance kommen – Grenzen ernst nehmen und Aktivität steigern	162
3.7.1	Grenzen stecken	162
3.7.2	Mehr Aktivität wagen – Gestufte Aktivierung oder Pacing?	165
3.8	Wenn es nicht so schnell besser wird – Umgang mit Enttäuschung und Trauer	168
3.8.1	Der innere Kritiker und der innere Antreiber	169
3.8.2	Selbstmitgefühl	172

3.9	Ihr eigener Weg mit Fatigue	175
-----	-----------------------------------	-----

Materialsammlung und Arbeitsblätter

Meine Fatigue	179
Übung zu Grenzen und Bedürfnissen	180
Mein Zielebogen	181
Energiepegel 1 bis 10	182
Energiepegel 1 bis 100	184
Mein Energietagebuch	186

Verzeichnisse

Literaturverzeichnis	193
Sachwortverzeichnis	197