

Inhalt

Vorwort	V
1 Symptom Müdigkeit	1
1.1 Normale Müdigkeit	1
1.2 Müdigkeitssyndrom: Müdigkeit als Krankheit	5
1.3 Geschichte des Müdigkeitssyndroms	7
1.4 Streit um die Ursache des Müdigkeitssyndroms	12
1.5 Liegt wirklich ein Müdigkeitssyndrom vor?	13
1.6 Schlafstörungen als Ursache von Müdigkeit	18
2 Störungen mit Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz	23
2.1 Burnout: Ausdruck von Erschöpfung	25
2.2 Fibromyalgie: Schmerzen mit Müdigkeitssyndrom	38
2.3 Rückenschmerzen: Störung mit körperlichen und psychischen Ursachen	49
2.4 Depression: wenn der Antrieb und die Lust fehlen	61
2.5 Dissoziative Störungen: Abwehr bis zur Lähmung	65
2.6 Hypochondrie: Angst als Symptomverstärker	75
3 Symptome ohne Befund: Was hinter Krankheiten ohne fassbare Ursache steckt	81
3.1 Nicht sichtbare Beschwerden	81
3.2 Vielfalt der Symptome ohne Befund	85
3.3 Unbewusste Belastungen oder Konflikte	86
3.4 Krankheitsbilder mit Beschwerden ohne Befund: Einteilung im WHO-Katalog	91
4 Ursachen der Erschöpfung: Stress macht krank	95
4.1 Warum macht Stress krank?	95
4.2 Schützende und belastende Persönlichkeitsmerkmale	101
4.3 Emotionale Konflikte	109
4.4 Chronische unlösbare oder unerkannte Belastungssituationen	111
4.5 Hintergründe unlösbarer Konflikte	119
4.6 Bedeutung der Kindheit	121
5 Behandlung von Symptomen ohne Befund: alles nur Placebo?	129
5.1 Was ist ein Placebo?	129
6 Psychotherapie: Behandlung der Seele	139
6.1 Wie sieht eine gute Psychotherapie aus?	140
6.2 Welches sind die wichtigsten psychotherapeutischen Verfahren?	157

7	Erschöpfung und Schmerz überwinden: Psychotherapie bei funktionellen Störungen	161
7.1	Diagnostikphase, Motivations- und Beziehungsaufbau	161
7.2	Informationsvermittlung: mit den Beschwerden leben lernen	167
7.3	Kognitive Verhaltenstherapie: Symptomkontrolle	170
7.4	Motivation zu aufdeckender Psychotherapie: Verhaltensmuster erkennen	181
7.5	Unbewusste Verhaltensmuster erkennen und ablegen (Anleitung zu Verhaltensänderungen)	185
7.6	Aufdeckende Psychotherapie: Befreiung von der Last der Vergangenheit	190
7.7	Entspannungstechniken und Sport: Direkte Symptomlinderung	204
7.8	Mal- und Kreativtherapie: Zugang zu Gefühlen	209
7.9	Gruppenbehandlung: Hilfreicher Erfahrungsaustausch	209
8	Medikamente gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz	213
8.1	Medikamente gegen Müdigkeit und Schlafstörungen	213
8.2	Medikamente gegen Schmerz	216
8.3	Medikamente gegen Schmerz: Stufenschema	216
9	Schwierigkeiten im Umgang mit somatoformen Störungen	221
9.1	Schwierigkeiten mit der psychosomatischen Sicht	221
9.2	Wenn nichts hilft	226
9.3	Arbeitsfähigkeit und Invalidität	230
10	Zusammenfassung, Schlussfolgerungen und Ausblick	233
11	Anhang	239
11.1	Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)	239
11.2	Beschwerdenliste	240
11.3	Fragebogen zum Einfluss von Beschwerden auf Verhalten und Wohlbefinden (Counterdependency Scale)	241
11.4	Fragebogen zum Einfluss ihrer Beschwerden auf Verhalten und Wohlbefinden (Fortsetzung)	242
11.5	Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson): Kurzform	243
	Glossar	245
	Literatur	249
	Index	253