

# Inhalt

Geleitwort — V

Vorwort — VII

Autorenverzeichnis — XII

Verzeichnis der Abkürzungen — XIV

## 1 Einführung — 1

Vittoria Braun

- 1.1 Stressbedingte Beratungsanlässe in der allgemeinmedizinischen Sprechstunde — 1
  - 1.1.1 Persönliche Stressoren (*life events*) — 1
  - 1.1.2 Hintergrund-Stressoren (*daily hassles*) — 2
  - 1.1.3 Katastrophale Stressoren — 2
  - 1.1.4 Weitere Stressoren — 2
  - 1.1.5 Literatur — 3

Vittoria Braun

- 1.2 Salutogene Herangehensweise in der Hausarztpraxis — 4
  - 1.2.1 Verstehbarkeit der Welt — 4
  - 1.2.2 Handhabbarkeit der Ressourcen — 5
  - 1.2.3 Sinnhaftigkeit des Lebens — 5
  - 1.2.4 Literatur — 7

A. Dreher

- 1.3 Bindungstheorie – was steckt dahinter und was nützt das im Praxisalltag? — 8
  - 1.3.1 Grundlagen der Bindungstheorie — 8
  - 1.3.2 Die vier Prototypen von Bindungsstilen — 9
  - 1.3.3 Literatur — 13

Ronald Burian

- 1.4 Strategien zur Förderung von Akzeptanz — 14
  - 1.4.1 Grundlagen — 14
  - 1.4.2 Der Problemlöse-Modus („*The problem-solving mind*“) — 15
  - 1.4.3 Der Beobachter-Modus („*The observing self*“ oder „*The wise mind*“) — 16
  - 1.4.4 Praktische Anwendung — 17
  - 1.4.5 Interventionen, die den Beobachter-Modus stärken — 18

- 1.4.6      Fazit — **19**
- 1.4.7      Literatur — **19**

**Georg Kremer**

- 1.5          Änderungsmotivation auf den Punkt gebracht –  
              die Motivierende Gesprächsführung (MGF) — **20**
- 1.5.1        Literatur — **22**

**Ronald Burian**

- 1.6          Werte und Sinnhaftigkeit als Lebensorientierung: Gesprächstechniken  
              zur Förderung von Verhaltensänderungen — **23**
- 1.6.1        Grundlagen — **23**
- 1.6.2        „Wer ein Warum zum Leben hat ...“ — **23**
- 1.6.3        „... erträgt fast jedes Wie“ — **24**
- 1.6.4        Welche Rolle spielen Werte bei der Arbeit an der  
              Veränderungsmotivation? — **24**
- 1.6.5        Wann ist es sinnvoll, das Thema auf Werteklä rung zu bringen? — **25**
- 1.6.6        Wie bringe ich das Thema Werte zu Sprache? — **25**
- 1.6.7        Wie mache ich weiter, wenn der Patient die Beantwortung  
              solcher Fragen vermeidet? — **26**
- 1.6.8        Vom Warum zum Wie — **26**
- 1.6.9        Fazit — **28**
- 1.6.10      Literatur — **28**

**2      Exemplarisches Prozedere in Diagnostik und Therapie — 29**

- 2.1          Bei Menschen, die auf der Grundlage familiärer Stressoren  
              symptomatisch werden — **29**

**Vittoria Braun**

- 2.1.1        21-jährige Kindergärtnerin mit Bauchschmerzen –  
              Konflikt mit dominanten Mutter — **29**

**Ronald Burian, Indre Illig**

- 2.1.2        Hart am Limit – Schlafstörungen, Herzrasen, Schweißausbrüche  
              einer 23-jährigen Reisekauffrau vor dem Hintergrund  
              einer traumatischen Vorgeschichte — **34**

**Vittoria Braun**

- 2.1.3        Generationskonflikt – 65-jährige Rentnerin mit starken Kopfschmerzen,  
              der das Enkelkind entzogen wird — **49**

**Kristina Schuricht**

- 2.1.4** Chronische Rückenschmerzen einer 48-jährigen Köchin bei der Pflege ihrer multimorbiden betagten Mutter — **56**

**Vittoria Braun**

- 2.1.5** 69-jährige Geschäftsfrau verlor den Ehemann und reagiert mit vermehrten Herzbeschwerden und Schlafstörungen — **67**

- 2.2** Bei Menschen, die an beruflichen Stressoren leiden — **74**

**Vittoria Braun**

- 2.2.1** 57-jähriger Informatiker mit langjähriger beruflicher Stress-Situation und Nikotinabusus — **74**

**Georg Kremer, Christa-Maria Sibum-Kremer**

- 2.2.2** 55-jähriger arbeitsloser und alleinstehender Patient mit Alkoholabusus und metabolischem Syndrom — **82**

**Michael Linden, Albert Diefenbacher**

- 2.2.3** 52-jähriger Marktleiter mit posttraumatischem Verbitterungssyndrom nach Herabwürdigung und Kündigung — **86**

**Cornelia Klinger**

- 2.2.4** „Jung und neben der Spur“ – 22-jähriger arbeitsloser Mann mit wechselnden Beschwerden, Ziellosigkeit und Drogenproblemen — **98**

- 2.3** Bei Menschen, die durch Verlust von Heimat und kultureller Tradition symptomatisch werden — **105**

**Thi Minh Tam Ta, Ronald Burian, Eric Hahn**

- 2.3.1** Somatisierung, Depression und emotionale Belastungen bei 48-jähriger vietnamesischer Patientin der ersten Migrantengeneration — **105**

**Georg Kremer, Christa-Maria Sibum-Kremer**

- 2.3.2** 21-jährige türkischstämmige Patientin mit multiplen Symptomen im Zusammenhang mit Moral- und Lebensvorstellungen der Herkunftsfamilie — **120**

**Vittoria Braun, Ronald Burian und Albert Diefenbacher**

- 3** Diskussion und Zusammenfassung — **127**

- 4** Danksagung — **131**