

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 Werteklärung 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 multimorbidien 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 Herkunfts-familie — 120**

Vittoria Braun, Ronald Burian und Albert Diefenbacher

3 **Diskussion und Zusammenfassung — 127**

4 **Danksagung — 131**