

# **Inhalt**

<b>Vorwort .....</b>	7
<b>1. Neurobiologische Grundlagen zur Psychosomatik .....</b>	11
<b>2. Es gibt immer einen Auslöser für unsere Gefühle .....</b>	15
<b>3. Gefühle sind zum Wahrnehmen da.....</b>	17
3.1 Warum Gefühle sinnvoll sind.....	17
3.2 Wie man Gefühle wahrnehmen kann: Gefühlslandkarten .....	21
3.3 Pseudogefühle – oder: Es ist nicht alles Gold, was glänzt.....	34
<b>4. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle .....</b>	37
<b>5. Alles dreht sich letztlich um Bedürfnisse .....</b>	39
5.1 Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse .....	43
<b>6. Wie Körper, Gedanken und Gefühle zusammenhängen.....</b>	47
<b>7. Von Entweder-oder- zu Sowohl-als-auch-Lösungen.....</b>	51
7.1 Das Werte- und Entwicklungsquadrat.....	54
7.2 Symptomspezifische Entwicklungsziele.....	58
<b>8. Sich zu verändern ist schwer, aber machbar .....</b>	63
<b>9. Bedürfnisse gezielt mit konstruktiven Strategien versorgen.....</b>	67
 <b>Literaturempfehlungen .....</b>	83
 <b>Anhang .....</b>	85
Bedeutungswörterbuch Bedürfnisse .....	85
Literatur .....	92