

Inhalt

Einleitung und Gebrauchsanweisung. 8

1. Theoretischer Hintergrund 18

- 1.1 Die Neurobiologie 18
- 1.2 Das vegetative Nervensystem 24
- 1.3 Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie 35
 - 1.3.1 Wie reagiert der Körper auf Stress? 36
 - 1.3.2 Wie funktioniert das Immunsystem? 37
 - 1.3.3 Wie wirken positive Gefühle?. 42

2. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie PEP nach Dr. Michael Bohne 46

- 2.1 Die Überkreuzübung 50
- 2.2 Die Selbststärkungsübung 53
- 2.3 Die Klopfübung 56
- 2.4 Die Lösungsblockaden 59

3. Epigenetik, Placebo- und Noceboeffekt und die Macht der inneren Bilder 63

- 3.1 Die Epigenetik 63
- 3.2 Der Placeboeffekt 65

4. Selbsthypnose und Imagination 71

- 4.1 Die Wirkung von Hypnose und Imagination 71
- 4.2 Anregungen zur Selbsthypnose 74

5. Der Weg der Achtsamkeit – Meditation, Achtsamkeitstraining nach John Kabat-Zinn und Hatha-Yoga	84
5.1 Meditation – Wirkung und Anleitung	84
5.2 Das Achtsamkeitstraining	87
5.3 Hatha-Yoga	94
5.4 Die Effekte	95
6. Die Therapie – Umgang mit Risiken und Nebenwirkungen.	97
7. Die Gefühle	108
7.1 Umgang mit Ängsten und negativen Gedankenspiralen	109
7.2 Optimismus und Pessimismus – Schutz vor depressiven Reaktionen	116
7.3 Umgang mit Ärger, Wut und Ohnmacht und die Kraft des Verzeihens	123
8. Umgang mit dem Thema »Tod« und der Angst zu sterben	133
8.1 Wie habe ich das Sterben eines anderen bisher erlebt?	135
8.2 Welche Vorstellung habe ich davon, wohin man geht, wenn man stirbt?	137
8.3 Wie können wir das Sterben heute für uns gestalten?	141
9. Familie, Partnerschaft, Sexualität, Scham	147
9.1 Die Betroffenheit von Partner, Familie und Freunden	147
9.2 Der Umgang mit Kindern	149
9.3 Körperliche Veränderungen und Scham	151

10. Positive Psychologie	156
10.1 Resilienz, Ressourcen und Stärken	156
10.2 Die fünf Freiheiten nach Virginia Satir	165
10.3 Sport	169
10.4 Sinn und Spiritualität	170
11. Gedanken am Ende unseres gemeinsamen	
Weges	175
Dank	177
Wichtige Adressen und Links	178
Literatur	180
Über die Autorin	183