

Inhalt

Vorwort 11

Teil I Hintergrundwissen

1 Einleitung 15

1.1 Frau Engel hat die Nase voll 15

1.2 Was war bei Frau Engel los? 16

1.3 Unsere Reise 18

1.4 Lesevorbereitungen 19

Literaturempfehlungen zur Vertiefung 19

2 Was bedeuten Gesundheit, Krankheit und Widerstandskraft? 20

2.1 Das Kontinuum der Gesundheit 20

2.2 Psychische Störungen 21

2.3 Widerstandskraft 22

2.4 Die Waage 23

2.5 Bedürfnisse und Selbstfürsorge 25

Literaturempfehlungen zur Vertiefung 27

3 Was ist Psychosomatik? 28

3.1 Definition Psychosomatik 28

3.2 Arten von psychosomatischen Störungen 29

3.3 Begleiterkrankungen 33

3.4 Statistische Eckdaten 34

Literaturempfehlungen zur Vertiefung 35

4	Wie entstehen psychosomatische Störungen und wie werden sie aufrechterhalten?	36
4.1	Risikomerkmale	37
4.2	Zeitpunkt und Auslöser	39
4.3	Schwachstelle und Prägung	41
4.4	Aufrechterhaltende Bedingungen	42
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung:	44
5	Welches sind die zentralen Problemfelder der Psychosomatik?	45
5.1	Herzprobleme	45
5.2	Magen-Darm-Probleme	56
5.3	Atemwegsprobleme	65
5.4	Schmerzen	74
5.5	Hautprobleme	86
5.6	Pseudoneurologische Probleme	92
5.7	Probleme mit dem Immunsystem	107
5.8	Essstörungen	110
5.9	Unklare Fälle	123
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	125

Teil II Selbsthilfe

6	Ist Selbsthilfe möglich?	129
6.1	Feuermelder	129
6.2	Wie verwenden Sie den Selbsthilfe-Teil?	130
6.3	Professionelle Hilfe	132
6.4	Johari-Fenster	133
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	134
7	Verstehen Sie sich?	135
7.1	Lebenslinie	135
7.2	Familiengeschichte	137
7.3	Biopsychosoziales Verstehensmodell	139
7.4	Befragung des Symptoms	140
7.5	Persönlicher Sinn	144

	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	145
8	Was ist Ihr Ziel?	146
8.1	Wie geht es Ihnen?	146
8.2	Wohin geht die Reise?	148
8.3	Smarte Ziele	149
8.4	Wunder geschehen	150
8.5	Die Zukunft lässt grüßen	151
8.6	Kleiner Motivations-Kick	151
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	154
9	Ist die Vergangenheit vergangen?	155
9.1	Schwierige Lebensereignisse	155
9.2	Schreiben Sie Ihre Geschichte	157
9.3	Lebensbaum	158
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	160
10	Verhalten Sie sich förderlich?	161
10.1	Lebensqualität	161
10.2	Maß und Ausgewogenheit von Aktivitäten	162
10.3	Körperliche Bewegung	167
10.4	Depressive Spirale	168
10.5	Flow	170
10.6	Wie ein Freund	171
10.7	Krankheitsverhalten	173
10.8	»Doktor Google«	174
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	175
11	Wie beruhigen Sie sich selbst?	176
11.1	Jedem sein Tempo, jedem seine Melodie	176
11.2	Achtsamkeit	177
11.3	Yogisches Atmen	181
11.4	Yoga	182
11.5	Entspannung durch Anspannung	183
11.6	Wohlfühlort	184
11.7	Spaziergänge im Grünen	185

	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	186
12	Was wissen Sie über Emotionen?	187
12.1	Multiple Intelligenzen	187
12.2	Emotionale Intelligenz	188
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	202
13	Wie denken Sie?	203
13.1	Denken lenkt	203
13.2	Kennen Sie das ABC?	204
13.3	Fahren Sie gedankliches Karussell?	210
13.4	Sie sind nicht das Problem	211
13.5	Neue Story	213
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	216
14	Welchen Stellenwert hat Ihre Arbeit?	217
14.1	Vom Sinn und Unsinn	217
14.2	Burnout	218
14.3	Prioritäten	220
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	220
15	Wie sieht es in Ihrem sozialen Netzwerk aus?	221
15.1	Unsere soziale Natur	221
15.2	Soziales Netzwerk und Gesundheit	222
15.3	Liebe	223
15.4	Sonnensystem	225
15.5	Soziale Kompetenz	228
15.6	Im richtigen Moment Ja oder Nein sagen	230
15.7	Klagen	231
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	232
16	Wie geht es Ihrem Körper?	233
16.1	Zitronen	233
16.2	Selbstfürsorge	234
16.3	Grenzen des Körpers	235
16.4	Körperunfreundliche Welt	236

16.5	Schlaf und Müdigkeit	238
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	240
17	Zu guter Letzt	241
17.1	Akzeptanz, Vertrauen und Loslassen	241
17.2	Dankbarkeit	243
17.3	Sechs wichtige Tugenden	245
17.4	Hoffnung	247
17.5	Bon Voyage	248
	Literaturempfehlungen zur Vertiefung	249
	Nachwort	250