

Inhalt

Warum dieses Buch?	9
1 Körper und Psyche gehen gemeinsame oder getrennte Wege	14
1.1 Wenn Körper und Psyche gleich empfinden	14
1.2 Wenn nur der Körper etwas spürt	17
1.3 Wenn der Körper krank wird	24
2 Wie die Psyche Körperprozesse beeinflusst	27
2.1 Gene können an- und abgeschaltet werden	27
2.2 Das in Alarmbereitschaft versetzte Gehirn	29
2.3 Das gestresste Immunsystem	34
3 Wege in die Erkrankung	37
3.1 Chronische Belastungen	37
3.2 Negative Überzeugungen und innere Glaubenssätze	39
3.3 Bedeutungsvolle Lebenskonflikte	42
4 Behandlung	45
4.1 Psychoedukation	45
4.2 Den inneren Arzt zum Einsatz bringen	47
4.3 Was Vorstellungen und positive Erwartungen bewirken	53
4.4 Den Sinn in der Krankheit suchen	60
4.5 Stabilisierende Körperübungen einsetzen	65

5 Therapiegeschichten	71
5.1 Morbus Sudeck (Komplexes regionales Schmerzsyndrom)	71
5.2 Eine durchlebte Brustkrebserkrankung	76
5.3 Eine koronare Herzerkrankung	80
5.4 Chronischer Rückenschmerz	84
5.5 Rheumatoide Arthritis	89
5.6 Lähmungen der linken Körperseite	94
5.7 Eine chronische Blasenentzündung	97
5.8 Colitis ulcerosa – eine entzündliche Darmerkrankung	103
 Schlussbemerkungen	 109
 Literatur	 111
 Sachregister	 115