

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