

Inhalt

Vorwort	1
Selbst-Test	4
Die körperlich-seelisch-soziale Einheit des Menschen ...	7
Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit	
<i>Was ist Gesundheit?</i>	7
Die Dynamik von Körper, Seele und sozialer Interaktion	
<i>Was sind „psychosomatische Krankheiten“?</i>	7
Unentdeckte Mechanismen des Stressempfindens	
<i>Gibt es überhaupt psychosomatische Krankheiten?</i>	10
Gesundheit, die sich Raum verschaffen möchte	
<i>Welche Symptome können auftreten?</i>	12
Ein Gesundheitssystem, das Gesundung verhindert	
<i>Warum behaupten Ärzte häufig, der Patient sei gesund, obwohl er heftige Beschwerden hat?</i>	14
Verleugnung seelischer Ursachen	
<i>Warum wehren sich Patienten häufig gegen die Annahme, ihre Beschwerden hätten eine seelische Ursache?</i>	19
Emotionale Lernmomente erschüttern das sicher geglaubte Selbst	
<i>Es ist möglich, dass Sie die Lektüre hier abbrechen wollen.</i> <i>Warum sollten Sie das nicht tun?</i>	22
Die Blindheit für die Ursache der eigenen Beschwerden	
<i>Wer bekommt psycho-somato-soziale Beschwerden?</i>	26
Beschwerden als Aufforderung zum Wachstum	
<i>Wann treten psycho-somato-soziale Beschwerden auf?</i>	30
Das Streben nach Liebe, Anerkennung und Bindung	
<i>Woher kommen psycho-somato-soziale Beschwerden?</i>	36
Chronischer emotionaler Stress	
<i>Wie entstehen psycho-somatische Beschwerden?</i>	39
<i>Wie entstehen psycho-soziale Beschwerden?</i>	41
Beschwerden mit Symbolcharakter	
<i>Woran erkenne ich psychosozialen Stress?</i>	50

Warnsignale unserer Seele	
<i>Welchen Sinn haben psycho-somato-soziale Beschwerden?</i>	54
Die Angst vor der Angst	
<i>Welche Rolle spielt Angst in der Psychosomatik?</i>	57
Es gibt ein Leben vor dem Tod	
<i>Wie überwinde ich die Angst vor dem Tod?</i>	62
Emotionale Autonomie kontra Kernverschmelzung	
<i>Wie gehe ich mit der Angst vor Einsamkeit um?</i>	66
Den goldenen Herbst genießen	
<i>Wie gehe ich mit der Angst vor dem Älterwerden um?</i>	72
Fluch und Nutzen von Psychopharmaka	
<i>Können Psychopharmaka nützlich sein?</i>	74
Selbstschädigendes Verhalten ablegen	
<i>Welche Bedeutung besitzen Abhängigkeitssyndrome?</i>	78
Wege zur Gesundheit	83
Träume verhelfen zu neuen Perspektiven	
<i>Wunschträume als Wegweiser für Werte und Ideale</i>	85
<i>Schlafträume als Tor zum Unterbewusstsein</i>	88
Wie lassen sich psycho-somato-soziale Beschwerden behandeln?	
Der bewusste Weg	
<i>Leidensdruck nutzen.</i>	93
<i>Muster herausarbeiten</i>	94
<i>Zusammenhänge bewusst machen.</i>	96
<i>Alternatives Verhalten üben</i>	96
<i>Auf Widerstände und Rückschläge vorbereitet sein</i>	98
Der unbewusste Weg	
<i>Die Wahrnehmung für das Selbst steigern.</i>	102
<i>Soziale Interaktion fördern</i>	103
<i>Sinnliche Wahrnehmung schulen</i>	103
Was verändert sich durch eine Psychotherapie?	
<i>Nicht jeder leidet so stark, dass er gleich einen Therapeuten zurate ziehen möchte. Was kann er tun?</i>	106

Beschwerdebilder als Wegweiser zu mehr Gesundheit .. 118

Welche Zusammenhänge lassen sich erschließen?

<i>Gleiche Stressauslöser erzeugen nicht gleiche Symptome</i>	118
<i>Ähnliche Charaktere entwickeln nicht ähnliche Symptome</i>	119

Was bereitet Ihnen Kopferbrechen?

<i>Kopfschmerzen</i>	120
----------------------------	-----

Zu viel um die Ohren

<i>Ohrgeräusche (Tinnitus aurium)</i>	130
---	-----

Phasen vermehrter Selbstbeobachtung

<i>Haarausfall</i>	135
--------------------------	-----

Schleimhäute in Abwehrstellung

<i>Chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis chronica)</i>	137
--	-----

Ärger, der im Hals feststeckt

<i>Kloßgefühl im Hals (Globus pharyngeus)</i>	140
---	-----

Tonnenschwer unter Druck

<i>Zähneknirschen (Bruxismus)</i>	143
---	-----

Kein Schlaf der Gerechten

<i>Schlafstörungen</i>	147
------------------------------	-----

Stress, Anspannung, selbstschädigendes Verhalten

<i>Sodbrennen (Refluxösophagitis)</i>	156
---	-----

Ernährungsgewohnheiten des Steinzeitmenschen

<i>Verdauungsstörungen</i>	161
----------------------------------	-----

Teufelskreis der Angst

<i>Funktionelle Herzbeschwerden</i>	167
---	-----

Eine vergiftete Atmosphäre

<i>Atemnot, Luftnot, Hyperventilation</i>	172
---	-----

Überlastung, Erstarrung, Mangel durchblutung

<i>Rückenschmerz, Verspannungen</i>	175
---	-----

Leben aus dem Gleichgewicht

<i>Chronischer Schwindel (Vertigo)</i>	182
--	-----

Nervosität, Angst, Anspannung

<i>Ständiger Harndrang, überaktive Blase (Reizblase)</i>	197
--	-----

Ungewollte Nähe, Konflikte, Traumata	
<i>Schmerzen beim Geschlechtsverkehr</i>	201
<i>Erektionsschwäche (erektiler Dysfunktion)</i>	203
Statt Abwehr von Eindringlingen – Angriff auf das Selbst	
<i>Allergien</i>	206
Allzeit zu Höchstleistungen bereit?	
<i>Sehnenansatzentzündungen</i>	210
Mangelnde Achtsamkeit aus Überlastung	
<i>Abwehrschwäche, Immunschwäche, Infektanfälligkeit</i>	217
Wenig Vertrauen ins Leben	
<i>Hypochondrie</i>	222
Missachtung von Grenzen	
<i>Unfälle</i>	226
Gesteigerte Empfindsamkeit	
<i>Fibromyalgie</i>	228
Die Zuckerkrankheit der Seele	
<i>Warum „immer mehr“ nicht „immer glücklicher“ macht</i>	234
<i>Leere Speicher, abgestumpfte Rezeptoren</i>	237
<i>Viele Beschwerden – eine Ursache?</i>	238
<i>Lustgewinn durch Lustverzicht – was passiert beim Meditieren?</i> ...	240
<i>Ängste</i>	242
<i>Schlafstörungen</i>	245
<i>Depressionen</i>	246
<i>Was löst Depressionen wirklich aus?</i>	248
Enttäuschte Ideale und fehlendes Erschöpfungsempfinden	
<i>Burn-out</i>	256
Abwärtsspirale Arbeitslosigkeit	
<i>Burn-down</i>	268
Anhang	273
<i>Danke!</i>	273
<i>Stichwortverzeichnis</i>	275