

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 doch 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>	29
Das Streben nach Liebe, Anerkennung und Bindung	
<i>Woher kommen psycho-somato-soziale Beschwerden?</i>	34
Chronischer emotionaler Stress	
<i>Warum kommt es zu psycho-sozio-somatischen Beschwerden?</i>	37

Beschwerden mit Symbolcharakter	
<i>Woran erkenne ich psychosozialen Stress?</i>	47
Warnsignale unserer Seele	
<i>Welchen Sinn haben psycho-somato-soziale Beschwerden?</i>	51
Die Angst vor der Angst	
<i>Welche Rolle spielt Angst in der Psychosomatik?</i>	54
Es gibt ein Leben vor dem Tod	
<i>Wie überwinde ich die Angst vor dem Tod?</i>	58
Emotionale Autonomie kontra Kernverschmelzung	
<i>Wie gehe ich mit der Angst vor Einsamkeit um?</i>	62
Den goldenen Herbst genießen	
<i>Wie gehe ich mit der Angst vor dem Älterwerden um?</i>	68
Fluch und Nutzen von Psychopharmaka	
<i>Können Psychopharmaka nützlich sein?</i>	70
Wege zur Gesundheit	77
Träume verhelfen zu neuen Perspektiven	
<i>Wunschträume als Wegweiser für Werte und Ideale</i>	79
<i>Schlafträume als Tor zum Unterbewusstsein</i>	82
Wie lassen sich psycho-somato-soziale Beschwerden behandeln?	
Der bewusste Weg	
<i>Leidensdruck nutzen.</i>	87
<i>Muster herausarbeiten</i>	88
<i>Zusammenhänge bewusst machen.</i>	89
<i>Auf Widerstände und Rückschläge vorbereitet sein.</i>	91
Der unbewusste Weg	
<i>Die Wahrnehmung für das Selbst steigern.</i>	95
<i>Soziale Interaktion fördern</i>	96
<i>Sinnliche Wahrnehmung schulen.</i>	96
Was verändert sich durch eine Psychotherapie?	
<i>Nicht jeder leidet so stark, dass er gleich einen</i> <i>Therapeuten zu Rate ziehen möchte. Was kann er tun?</i>	98

Beschwerdebilder als Wegweiser zu mehr Gesundheit .. 106

Welche Zusammenhänge lassen sich erschließen?

Gleiche Stressauslöser erzeugen nicht gleiche Symptome 106

Ähnliche Charaktere entwickeln nicht ähnliche Symptome 107

Was bereitet Ihnen Kopfzerbrechen?

Kopfschmerzen 108

Zu viel um die Ohren

Ohrgeräusche (Tinnitus aurium) 117

Phasen vermehrter Selbstbeobachtung

Haarausfall 122

Schleimhäute in Abwehrstellung

Chronische Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis chronica) ... 125

Ärger, der im Hals feststeckt

Kloßgefühl im Hals (Globus pharyngeus) 128

Tonnenschwer unter Druck

Zähneknirschen (Bruxismus) 131

Kein Schlaf der Gerechten

Schlafstörungen 135

Stress, Anspannung, selbstschädigendes Verhalten

Sodbrennen (Refluxösophagitis) 140

Ernährungsgewohnheiten des Steinzeitmenschen

Verdauungsstörungen 145

Teufelskreis der Angst

Funktionelle Herzbeschwerden 152

Eine vergiftete Atmosphäre

Atemnot, Luftnot, Hyperventilation 157

Überlastung, Erstarrung, Mangel durchblutung

Rückenschmerz, Verspannungen 160

Leben aus dem Gleichgewicht

Chronischer Schwindel (Vertigo) 166

Nervosität, Angst, Anspannung

Ständiger Harndrang, Reizblase 182

Ungewollte Nähe, Konflikte, Traumata	
<i>Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)</i>	185
Statt Abwehr von Eindringlingen – Angriff auf das Selbst	
<i>Allergien</i>	187
Allzeit zu Höchstleistungen bereit?	
<i>Sehnenansatzentzündungen</i>	191
Mangelnde Achtsamkeit aus Überlastung	
<i>Abwehrschwäche, Immunschwäche, Infektanfälligkeit</i>	197
Wenig Vertrauen ins Leben	
<i>Hypochondrie</i>	203
Missachtung von Grenzen	
<i>Unfälle</i>	207
Gesteigerte Empfindsamkeit	
<i>Fibromyalgie</i>	209
Die Zuckerkrankheiten der Seele	
<i>Warum „immer mehr“ nicht „immer glücklicher“ macht</i>	215
<i>Leere Speicher, abgestumpfte Rezeptoren</i>	219
<i>Viele Beschwerden – eine Ursache?</i>	220
<i>Lustgewinn durch Lustverzicht – was passiert beim Meditieren?</i>	222
<i>Ängste</i>	224
<i>Schlafstörungen</i>	227
<i>Depressionen</i>	229
<i>Was löst Depressionen wirklich aus?</i>	231
Enttäuschte Ideale und fehlendes Erschöpfungsempfinden	
<i>Burn-out</i>	240
Abwärtsspirale Arbeitslosigkeit	
<i>Burn-down</i>	252
Anhang.....	257
<i>Danke!</i>	257
<i>Literatur</i>	258
<i>Stichwortverzeichnis</i>	259