

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Einführung | 7 |
| 1. Grundlagen | 8 |
| 1.1 Nun reißen Sie sich doch mal zusammen! | 8 |
| 1.2 Das Multikausalitätsprinzip | 10 |
| 1.3 Was ist Somatopsychologie? | 12 |
| 1.4 Die Sprache des Körpers verstehen | 16 |
| 1.5 Der Urknall ist Schuld | 21 |
| 2. Körperliche Ursachen | 23 |
| 2.1 Was sagt ein Blutbild? | 23 |
| 2.2 Ererbt von den Ahnen: Genetik | 27 |
| 2.3 Dann ist das wohl hormonell bedingt | 38 |
| 2.4 Stoffwechselstörungen | 55 |
| 2.5 Das abgewehrte Abwehrsystem | 58 |
| 2.6 Nervenkitzel: Neurologie | 83 |
| 2.7 Herzschmerz und Kreislauf-Erkrankungen | 95 |
| 2.8 Physikalische Einflüsse | 101 |
| 2.9 Giftstoffe | 105 |
| 2.10 Krebs | 110 |
| 2.11 Ernährung, die krank macht | 111 |
| 2.12 Das ist der Biorhythmus, bei dem man mitmuss | 122 |
| 2.13 Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) | 124 |
| 3. Schmerz | 129 |
| 3.1 Schmerz: Warum tut es weh? | 129 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 3.2 | Arten von Schmerzen | 131 |
| 3.3 | Das Schmerzgedächtnis | 135 |
| 3.4 | Falsche Freunde | 137 |
| 3.5 | Revolution gegen den Tyrannen | 141 |
| 3.6 | Schmerztagebuch | 142 |
| 3.7 | Aufmerksamkeitslenkung | 144 |
| 3.8 | Das Schmerzbarometer | 147 |
| 4. | Psychotherapeutische Methoden | 148 |
| 4.1 | Phantasiereise | 148 |
| 4.2 | Entspannungstraining und Meditation | 149 |
| 4.3 | Dunkle Gedanken | 154 |
| 4.4 | Etwas tun! | 155 |
| 4.5 | Focusing: Die Weisheit des Körpers nutzen | 157 |
| 5. | Anhang: Blut- und Hormonwerte | 161 |
| 5.1 | Blutwerte | 161 |
| 5.2 | Hormone | 195 |