

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