

Wie Sie selbst Ihr bester Freund werden

Unverständnis

Selbstfürsorge

Dem eigenen Körper vertrauen

Brillen und Messgeräte wechseln

Selbstberuhigung

Rituale

In Kontakt sein

Atmen

Wohlfühlplatz

Spannungen abbauen

»Ich und Du«: Gute Beziehungen zu anderen

Schlüssel und Schloss erkennen

Zwiesgespräche – Beziehung zur Sprache

bringen

Beziehungstools

Aktivitäten und Sport: Das eigene Ding finden

Anknüpfen an positive Erfahrungen

Sport und Bewegung

Gärtnern, Kochen, Essen

Der Welt etwas schenken  
Kleine Philosophie der Psychosomatik  
Der Sinn des Leidens  
Gefühle statt Körpermechanik  
Vom Umgang mit der Zeit  
Hinter jedem Fenster  
Brachliegen als Chance

#### 4. Teil:

### Beziehung ist die beste Medizin – so hilft der Psychosomatiker

Wann ein Arzt für Psychosomatik helfen kann  
Die Wirksamkeit von Psychotherapie  
Den richtigen Therapeuten finden  
Der LEGO-Kasten der Psychosomatik  
Erster Baustein: Körpermedizin  
Zweiter Baustein: Identität  
Dritter Baustein: Die Arzt-Patienten-Beziehung

Vierter Baustein: Kulturelles  
Die psychosomatische Behandlung  
Das passiert beim Psychosomatiker  
Das passiert in der Klinik  
Die Geheimnisse der Psychotherapie  
Die Droge Arzt  
Sich auf den Weg machen  
Therapieverlauf: Ein Tanz  
Gruppenglück  
Checkliste: Der psychosomatische Krankheitsfall –  
und nun?

## **Plädoyer**

Wir alle fallen  
Gehalten werden

## **Anhang**

Danksagung  
Quellen und Literaturhinweise  
Sachregister

# Fallen-Register

*Für meine geliebte Familie*