

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Ich fühle, also bin ich! 11

1. Das Netz der Körpererinnerung 15

Erste Bauchgefühle 16 • Lernen durch Spüren 17 •
Dynamisches Gleichgewicht 18 • Signale aus dem Selbst 19 •
Können wir Gefühle kontrollieren? 21 • Wunsch und Wille 22 •
Interozeption: sich wahrnehmen 24 • Intuition – was ist das? 25 •
Das Bauchhirn 26 • Die Anatomie der Emotionen 27

2. Furcht und Freude: die Pole unseres Lebens 29

Theorie des Errötens 30 • Die ewige Schlange 32 • *Fallbeispiel:*
Angst als Ursache chronischer Schmerzen 32 • Außer Kontrolle:
Angststörungen 34 • Freude kann man üben 36 • Humor ist
wichtig 38 • Die Psychologie des Positiven 39

3. Berührt werden: ein einzigartiges Gefühl 41

Berühren heißt binden 42 • Die Gummihand-Illusion 43 •
Sich im anderen spiegeln 44 • Empathie zwischen Arzt
und Patient 46 • *Fallbeispiel: Schutz, Hilfe und Zuwendung*

als Therapie 47 • Die Körperlosigkeit der Medizin 48 •
Das Besondere der Hand 49 • Social Distancing 51 • Heilsame
Berührungen 53 • Die Macht der Zuwendung 54 • Massage als
Therapie 55 • Fließend: Psyche und Soma 58

4. Hochspannung durch Stress 60

Die zwei Gehirne 60 • Symptome ohne körperliche
Erklärung 61 • *Fallbeispiel: Stress und Reizdarm* 63 • Die Chemie
der Gefühle 64 • Die schnelle Stressantwort 65 • Wenn die
Belastung chronisch wird 66 • Zuwendung und Belohnung 69 •
Kaskaden von Liebe und Hass 70 • Die Polyvagal-Theorie 71 •
Dauerbeschuss 73 • Evidenzbasiertes »Chillen« 74 • Der Body
Scan 75 • *Fallbeispiel: Trotz Schmerz keine Gefühle zeigen* 77 •
Wie erkennt man Stress? 78

5. Psyche und Körperabwehr 80

Achtsamkeit stärkt das Immunsystem 81 • Immunologie der
Gefühle 83

6. Lebenslinien: Von Liebeskummer bis Lachfalten 84

Pubertät: Kabelsalat im Kopf 85 • Liebeskummer: das gebrochene
Herz 85 • Karrieren: »Toxic masculinity« und weibliche Doppel-
belastung 90 • Beziehung: wertvoller denn je 94 • Einsamkeit
macht krank 94 • Liebe hilft überleben 96 • Zuneigung und
Instinkt 97 • Mobbing vergiftet 99 • *Fallgeschichte: Überreaktion –
auf allen Seiten* 100

7. Gefühle aus dem Darm 101

Stress und Bakterien 102 • Gemütskrank durch Durchfall 103 •
Vom Bauch ins Gehirn 104

8. Depression: Schwarze Löcher, dunkle Schatten, unklare Symptome 106

Begleitsymptom oder Ursache? 108 • Selbsttest: Bin ich
depressiv? 109 • Unerklärliche Symptome 112 •
Hilferuf des Körpers 113 • Naturheilkunde: ein neuer Ansatz
in Psychosomatik und Psychiatrie 114

9. Gefühle regulieren – Heilung anregen 119

Akupunktur: Nadelstiche gegen die bösen Geister 122 •
Fallbeispiel: Der Herzpunkt als Therapiewende 126 • Massage:
verklebte Faszien, verbackene Gefühle 127 • *Fallbeispiel: Gebärde
und Gefühl* 129 • Neuraltherapie: rätselhafte Rückführung 132 •
Fallbeispiel: Der doppelte Schmerz 135 • Ernährung als Stimmungsmacher 137 • Johanniskraut & Co. pflanzliche Arzneimittel 143 •
Bewegung bewegt 147 • Kognitive Umstrukturierung 151 •
Die Kraft der Meditation 152 • *Fallbeispiel: Abstand nehmen von
den Schmerzen* 154

10. Sich selbst lieben lernen und gesund bleiben 157

Resilienz und Salutogenese: was uns gesund hält 158 •
Fallbeispiel: Ich habe gelernt, wieder in Würde zu sitzen! 161 •
Die Natur als Kraftquelle nutzen: Waldbaden 164 • Sinn finden –
wie geht das? 166 • Selbstmitgefühl: Immuntraining für
die Seele 169 • *Fallbeispiel: Die Wut auf sich selbst* 169

11. Ihr persönliches 8-Wochen-Programm: für bessere seelische Gesundheit und mehr Glücksgefühle 173

- Einführung 176 • Selbsttest: Wo stehe ich? 178 •
- Woche 1: Mit sich selbst freundlich sein und für sich sorgen 179 •
- Woche 2: Die Sorgen pausieren – Glück planen! 191 •
- Woche 3: Chronobiologie: den eigenen Rhythmus finden 196 •
- Woche 4: Achtsamkeit – dort ankommen, wo du bist 206 •
- Woche 5: Stressverschärfende Gedanken wahrnehmen
und verändern 215 •
- Woche 6: Achtsamer Umgang mit Gefühlen 223 •
- Woche 7: Dankbarkeit kultivieren und anderen helfen 229 •
- Woche 8: Soziale Kontakte pflegen und Liebe zulassen 237 •
- Ausblick: Und jetzt ...? 244

Danksagung 251

Literaturverzeichnis 253