

O. Carl Simonton  
Stephanie Matthews Simonton  
James Creighton

# **Wieder gesund werden**

Eine Anleitung  
zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte  
für Krebspatienten und ihre  
Angehörigen

Rowohlt

# Inhalt

## **Erster Teil: Krebs und Psyche**

1	Der Zusammenhang von Geist und Körper: Ein psychologischer Ansatz bei der Behandlung von Krebs	9
2	Das Geheimnis der Heilung: Der Glaube des einzelnen	24
3	Die Suche nach den Ursachen der Krebserkrankung	46
4	Die Verbindung zwischen Stress und Krankheit	62
5	Persönlichkeit, Stress und Krebs	74
6	Die Erwartungen des Krebskranken wirken sich auf die Genesung aus	103
7	Ein ganzheitliches Modell der Krebsheilung	118

## **Zweiter Teil: Wege zur Gesundheit**

8	Das Programm in der Praxis	129
9	Wirken Sie an Ihrer Gesundheit mit	144
10	Die «Vorteile» des Krankseins	160
11	Sie lernen, sich zu entspannen und den Heilungs- vorgang zu visualisieren	171
12	Die Bedeutung positiver Vorstellungsbilder	190
13	Die Überwindung des inneren Grolls	220
14	Wir schaffen uns eine Zukunft	232
15	Entdecken Sie Ihren «inneren Ratgeber»	248
16	Umgang mit dem Schmerz	264
17	Bewegungstraining	277
18	Der Umgang mit der Angst vor Rückfällen und der Todesfurcht	287
19	Unterstützung der Familie	304
	Bibliographie	330
	Register	349