

Dörthe Huth

Selbstheilung

Wie Sie das seelische Tief überwinden, Resilienz aktivieren
und Ihr Lebensgefühl verbessern

Mit Übungs-CD

Musik von Michael Kusmierz

amondis Verlag

Inhalt

Einstimmung	13
Kapitel 1 – Der Flügelschlag des Schicksals	15
Die Herausforderung einer Erkrankung meistern	17
Die Schrecken der Versehrtheit	17
Ein neues Bewusstsein für das Leben	18
Heilungsgeschichten	19
Schicksale von Prominenten	19
Private Schicksale	21
Selbstregulation mit Hilfe dieses Buches	22
Was dieses Buch bietet – auf einen Blick	22
Eigene Antworten auf drängende Fragen finden	23
Die Dokumentation Ihres Heilungsprozesses: Mein Heilungsbuch	23
Entwicklungen dokumentieren	24
In der Reflexion liegt ein großes Potenzial	25
So legen Sie sich Ihr persönliches Heilungsbuch an	25
Heilsame Erfahrungen durch innere Bilder	26
Mentales Training durch Vorstellungsbilder	27
Vorbereitung zum Hören der CD	28
Die Wirkung der Übungen auf der CD	28
Wie sehr sind Sie durch die Krankheit belastet?	29
Kapitel 2 – Selbshheilung	37
Noch gesund oder schon krank?	39
Wie Mediziner Krankheit definieren	39
Ganz werden	40
Gesundheit ist regulierbar – Der Gedanke der Salutogenese	40
Wie Heilung „gelingt“	41
Der übliche Weg: die äußere Anwendung zur Heilung	41

Innere Anwendung: Eigenverantwortlichkeit	42
Verbesserung der Eigenverantwortlichkeit durch Selbststeuerung	43
Selbsteilungsprozesse besser steuern	43
Alle Ebenen des Selbst aktivieren	44
Sich auf Genesung programmieren	44
Die Bewertung ist entscheidend	45
Innere Stärke aktivieren	46
An negativen Erfahrungen wachsen	46
Die sieben Säulen der Resilienz	47
Die Herausforderung der Krankheit annehmen	48
Die Hinwendung zu einem Ganzheits-Bewusstsein	49
Warum – die Frage, die keine Heilung bringt	50
Gesunde Fragen stellen	51
Akzeptanz ist der Schlüssel	52

Kapitel 3 – Heilungswege und ihre Begleiterscheinungen 59

Von der Utopie lebenslang andauernder Harmonie	60
Abschied vom Leistungsdenken	61
Die emotionale Abwärtsspirale unterbrechen	62
Die Einzigartigkeit würdigen	63
Schritt für Schritt zu einem besseren Lebensgefühl	63
Neuorientierung in sechs Schritten	64
Loslassen gehört zum Genesungsprozess	65
Störfall Depression	67
Den Teufelskreis durchbrechen	67
Die innere Leere überwinden	69
Störanfällig für Angriffe, Kränkungen und Abwertungen	70
Öffentlich abgeurteilt	71
Profilierung auf Kosten Kranker in sozial akzeptierter Form	72
Gutes wahrnehmen und denken – Gedankenhygiene	74
Selbstzweifel in die Schranken weisen	76
Falsche Schuldgefühle auflösen	78
Den eigenen Schutzraum sichern	79

Kapitel 4 – Emotional kompetent 81

Krankheit schwächt	82
Chronische Erkrankungen – die langfristige Belastung	82

Wenn die organische Ursache nicht gefunden werden kann	84
Seelisch verursachte Körperreaktionen.....	84
Fehlinterpretationen – Diagnose psychosomatisch?	85
Die feindliche Beziehung zum Körper überwinden.....	86
Authentische Selbstkommunikation	87
Warum wir mit uns selbst kommunizieren sollten.....	88
Gute Gefühle ankern	90
Hinweise für eine selbstunterstützende Kommunikation	91
Kopfstand – die Funktion der Erkrankung.....	92
Der versteckte Krankheitsgewinn	92
Die Rolle als Kranker und ihre Tücken.....	93
Entdeckungen brauchen ihre Zeit	95
Leitfaden für ein Selbstcoaching	96
Erste Stufe: Von der Situation ausgehen	97
Zweite Stufe: Erforschen	97
Dritte Stufe: Bewerten – neu bewerten	98
Vierte Stufe: Auflösen	99
Kapitel 5 – Aktionsplan Ernährung und Bewegung	103
Schadstoffe minimieren	104
Das Spiel mit der Hoffnung: Nahrungsergänzungsmittel	106
Zür Orientierung: Natürlich, vollwertig, vegetarisch	108
Die Vielfalt genießen	109
Bettlägerigkeit – Die Notwendigkeit zur Bewegungsmotivation	115
Tai Chi und Qi Gong	117
Einheit herstellen durch Yoga	118
Zilgrei – Atmung und Bewegung gegen den Schmerz.....	118
Mehr Handlungsenergie gewinnen	119
Langfristig erfolgreich durch Struktur und Selbstkontrolle.....	120
Selbstunterstützung – Wenn-Dann-Sätze	122
Kapitel 6 – Medizinische Notwendigkeiten überstehen	127
Der Mensch im hoch-technisierten Medizinbetrieb.....	128
Diagnostik – das große medizinische Ritual	128
Von der Erfindung immer neuer Krankheiten.....	129
Medizinische Überforderungssituationen überstehen	130
Die Funktion der Angst	131

Traumata – Wenn Geräusche und Gerüche belasten.....	131
Regenerieren	132
Operationen gut überstehen.....	133
Eine Operation, zahlreiche Ängste	134
Mehr Sicherheit durch Information gewinnen.....	136
Vorbereitungen auf Untersuchungen und OPs	137
Beruhigungsmittel	141
Entspannen – gegen Ängste und Sorgen	141
Die Wirkung entspannter Bewusstseinszustände.....	142
Einfach wirksam: Die progressive Muskelentspannung.....	144
Sich meditativ führen lassen.....	145
Kapitel 7 – Schmerzen in den Griff bekommen.....	149
Das komplexe System Schmerz	150
Schmerzen sind ein Warnsignal	151
Wie Schmerz sich verselbständigen kann	151
Chronische Schmerzen	152
Mehr Raum für Lebensfreude	153
Schmerzen und andere Sinnesempfindungen	154
Das Schmerzgedächtnis überlisten.....	155
Schmerzfreiheit ist das Ziel	156
Achtung: Medikamentenabhängigkeit	158
Der zunehmende Einsatz von Medikamenten	159
Anzeichen und Folgen einer Schmerzmittelabhängigkeit	160
Kritisch hinterfragen	162
Selbstbestimmung zurückerobern	163
Mehr Freiheit durch Wahrnehmungslenkung.....	163
Beobachten und dokumentieren.....	164
Mit Achtsamkeit zur Gedankenruhe.....	166
Die Vorstellungskraft nutzen	167
Kapitel 8 – Lass es heil werden in dir.....	171
Über sich selbst hinauswachsen	172
Den Zugang zum Höheren Selbst finden	173
Die Heilreise zur Genesungsunterstützung	174
Begrenzungen hinter sich lassen.....	176
Spirituelle Unterstützung	178

Bewusstseinsweiterung durch Spiritualität	178
Glaube, Hoffnung und nützliche Placeboeffekte	180
Energiearbeit	181
Energetische Therapien	182
Geistiges Heilen	183
Heilende Hände	184
Stabilisieren durch Rituale	186
Heilrituale gestalten	186
Segnen und gesegnet werden	188
Kapitel 9 – Die Endlichkeit akzeptieren	195
Der Kreislauf des Lebens	197
Die ganz große Übung im Loslassen	197
Wie möchten Sie denn sterben?	198
Die Professionalisierung des Sterbens	199
Im Leben gibt es kaum Platz für den Tod	199
Dienstleistungen rund um das Sterben	200
Was ist so schlimm am Sterben?	201
Aktive Formen der Auseinandersetzung	201
Was im Leben wirklich wichtig ist	202
Was wissen wir über das Sterben?	205
Ergebnisse der Nahtodforschung	206
Der Wunsch nach Antworten	207
Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod	208
Selbstbestimmtes Sterben	210
Warum Suizid noch heute ein Tabuthema ist	210
Lösungsgedanke Suizid	211
Verbot der ärztlichen Begleitung in Deutschland	213
Gut vorsorgen und Hilfe zulassen	214
Hilfe durch die Hospiz- und Palliativbewegung	214
Besser Vorsorge treffen	216
Kapitel 10 – Der Engel an deiner Seite: Hilfe für die Helfer	219
Wenn Geben und Nehmen sich verändern	220
Beziehungen verändern sich	220
Vertrauen durch Information	222
Herzensbildung	224

Mitleid – wer will das schon?	225
Die innere Haltung von Mitgefühl	226
Heilende Berührungen	227
Fremde Grenzen wahren	230
Unnötige Grabenkämpfe vermeiden	232
Heilungsschädliche Kommunikation	233
Besser nachfragen	235
Helfen – das edle Motiv	236
Dem Burnout nahe: Häusliche Pflege	238

Kapitel 11 – Für sich selbst eintreten: Information und Aktion 245

Innehalten und resümieren	247
Rückblick und Aussicht	248
Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen	248
Präventionsprogramme der Krankenkassen	249
Rehabilitationsmaßnahmen	249
Vernetzung und Unterstützung	250
Selbsthilfegruppen	250
NAKOS – die überregionale Anlaufstelle für Selbsthilfe	251
Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen	251
Eine Anlaufstelle: Unabhängige Patientenberatung	252
Begleitung bei der Krankheitsbewältigung	253
Krankheitsbewältigung durch Psychotherapie	253
Begleitung durch psychologische Beratung und Coaching	255
Ärztliches Versagen – was dann?	256
Ärztliche Fehler in der Praxis	256
Das neue Patientenrechtegesetz	257
Freiwillig helfen, wo Hilfe nötig ist	258
Mut und Kraft für Ihren weiteren Weg	259

Mein Dank 261

Ausgewählte Websites zum Weiterstöbern 262