

Silke Heimes

Schreib dich gesund

Übungen für
verschiedene Krankheitsbilder

Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Vorwort	7
Allergien	9
Übungsreihe Allergien	11
Anpassungsstörungen	17
Übungsreihe Anpassungsstörungen	19
Angststörungen	25
Übungsreihe Angststörungen	29
Atemwegserkrankungen	34
Übungsreihe Atemwegserkrankungen	35
Borderline-Persönlichkeitsstörungen	41
Übungsreihe Borderline-Persönlichkeitsstörungen	43
Burnout	49
Übungsreihe Burnout	51
Depressionen	56
Übungsreihe Depressionen	57
Essstörungen	62
Übungsreihe Essstörungen	64
Hauterkrankungen	70
Übungsreihe Hauterkrankungen	71
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	76
Übungsreihe Herz-Kreislauf-Erkrankungen	78
Krebserkrankungen	83
Übungsreihe Krebserkrankungen	84

Magen-Darm-Erkrankungen	89
Übungsreihe Magen-Darm-Erkrankungen	90
Posttraumatische Belastungsstörungen	94
Übungsreihe Posttraumatische Belastungsstörungen	96
Schmerzstörungen	99
Übungsreihe Schmerzstörungen	100
Suchterkrankungen	105
Übungsreihe Suchterkrankungen	108
Trauerreaktionen	112
Übungsreihe Trauerreaktionen	113
Tipps für das Schreiben in Gruppen	117
Gruppenübungen	117
Literatur	124