

DELIA SCHREIBER

Die Selbstheilung aktivieren

Die Kraft des inneren Arztes

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	12

Teil 1: Theoretische Grundlagen der Selbstheilung 15

1 Sie haben es in sich 17

Heilung von zwei Seiten	18
Standard- oder Komplementärmedizin?	18
Heilung mit Herz und Hirn	19
Die Kunst, auf sich selbst aufzupassen	20
Eine Quelle der Selbstheilung: Ihr Denken	20
Darf ich vorstellen: Ihr innerer Arzt	22
Diagnose und Therapie von innen	23
Mein innerer Arzt ist nicht dein innerer Arzt	24
Innerer und äusserer Arzt – ein starkes Team	27
Ihre Bedürfnisse zählen	29
Auf die Kommunikation kommt es an	31

2 Den Boden bereiten für die Selbstheilung 35

Ich bin dann mal bei mir	36
Selbstheilungsimpulse auf den Radar bringen	36
Achtsamkeit – die bewusst geführte Aufmerksamkeit	38
Schreiben als Achtsamkeitstraining	42
Selbstbestimmt in der Krankheit	44
Ein Krebsmediziner mit Leukämie	46
Kompetente Patientinnen und Patienten mischen mit	48
Selbstwirksamkeitserwartung – ich schaffe das!	49

3 Was sagt die Wissenschaft?	51
Körper, Seele, Geist: die Unzertrennlichen	52
Die hohen Hürden wissenschaftlicher Forschung	52
Von der psychosomatischen Medizin zur Mind-Body-Medizin	53
Erkenntnisse der Hirnforschung	56
Salutogenese – die Entstehung von Gesundheit	59
Quantenphysik, Biochemie und mehr	62
Epigenetik – wir gestalten uns täglich neu	66
Sinn rettet Leben	68
Und was hilft nun erwiesenermassen?	69
Ein Wort zur Statistik – und zu Spontanheilungen	71
Keiner ist Durchschnitt	71
Was uns Spontanheilungen lehren	73
4 Was der Selbstheilung entgegensteht	77
Gesellschaftliche Einflüsse	78
Die gesundheitlichen Auswirkungen des Hochleistungssystems	79
Stress und der 6. Kondratieff	82
Nehmen Sie Stress gelassen, aber behalten Sie ihn im Auge!	83
Was tun bei chronischem Stress?	88
Hilfe holen	90
Sich selber auf den Weg machen	92
Vorsicht, gesundheitsschädigend: der innere Kritiker	93

5 Die Kraft des Bewusstseins 99

Werden, wer man ist – aufhören zu sein,	
wer man sein sollte	100
Die Kunst des Wahrnehmens	101
Hallo Ich – schön, dich kennenzulernen!	102
Sie haben die Führung, Captain!	103
Die wohlwollende innere Beobachterin	104
Und wenn mir nicht gefällt, was ich wahrnehme?	105
Das Prinzip Vertrauen	108
Den roten Faden des Vertrauens finden	108
Placebo: Und es wirkt doch	109
Vertrauen ins Vertrauen – seit dem Altertum	111
Glauben Sie noch oder vertrauen Sie schon?	112
Die frühe Entstehung von Vertrauen	114
Sich begleiten lassen	118

6 Die Kraft des Unbewussten 121

Heilsame innere und äussere Bilder	122
Bilder und Gefühle	122
Aktive Imagination	124
Hilfreiche Trancezustände	127
Mit Kunst zum Ziel	129
Träume als Heilimpulse	130
Gute Entscheidungen treffen.....	136

7 Die Macht des Körpers	139
Vom Bauchwissen und anderen Verkörperungen	140
Die gesunden Anteile stärken	141
Wenn unsere Bäuche reden könnten	142
Embodiment – die Verleiblichung von Gefühlen und Gedanken ...	143
Sport und Bewegung	147
Den eigenen Weg in die Bewegung finden	148
Der Atem – eine ganz besondere Kraft	151
Der Atem und der Vagabund	151
Der Atem berührt unseren innersten Wesenskern	154
Mehr Vertrauen durch eine befreite Atmung	155
Selbst mit dem Atem arbeiten	157
Sinn und Sinnlichkeit	158
8 Die Kraft der Gefühle	163
Gefühle sind kein Luxus	164
Schwierige Gefühle und ungelebtes Potenzial	165
Das emotionale System pflegen	165
Die Gefühle wieder aus dem Körper holen	168
Beziehungen mit Heilkraft	170
Das Selbst in Beziehung erleben	171
Nähe hilft heilen	172
Bewusste Einstellung zu schlechten Beziehungen	173
Die Partnerschaft in der Krise Krankheit stärken	175
Nehmen ist Geben und Geben ist Nehmen	176
Dankbarkeit und Vergebungsbereitschaft sind heilsam	177
Groll niemals kultivieren	179
Lernen, dankbar zu sein	180

9 Was Ihnen sonst noch guttut 183

Das weite Reich der Komplementärmedizin	184
Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	185
Zurückhaltende Schulmedizin	185
Vorsicht Falle!	186
Die Vielfalt der Methoden	190
Wer zahlt?	192

Kleine Exkursion ins Glück	193
Kulturelle Unterschiede	194
Glück durch Haben und Tun	194
Folge deinem Glücksgefühl	195
Das Glück, etwas zu bewirken	196
Glück durch Sein	196
Glück durch Hirnaktivität	198
Es ist Ihre Einzigartigkeit, die zählt	199
Freude, schöner Götterfunken	199

Anhang 203

Ausgewählte komplementärtherapeutische Methoden im Überblick	204
Freude-Aktivität-Flowchart – vom Unbehagen zu Freude und Aktivität	208
Weiterführende Literatur	212
Quellen	215