

Zu diesem Buch	9
<hr/>	
Das Problem und die Beteiligten	11
<hr/>	
Ottos Leidensweg	18
Beginn meiner Krankheit und erste Untersuchungen	18
Der zweite Anfall und seine Folgen	19
Von Arzt zu Arzt	20
Der Hausarzt: der erste Experte	22
Was nun?	23
Wie beurteilt Otto selbst seine bisherige Krankheitsentwicklung?	24
<hr/>	
Agnes' Leidensweg	26
<hr/>	
Was ist Psychosomatik?	30
Psychosomatik als gesundes Phänomen	32
Psychosomatik als Krankheit	35
Wie kommt es zur Spaltung zwischen Psyche (Seele) und Soma (Körper)?	37
Funktionelle Störung und die Individualität körperlicher Beschwerden	39
<hr/>	
Was ist Heilung in der Psychosomatik?	44
<hr/>	
Unser Nervensystem: Denken mit Gefühl	58
Geist und Gehirn	58
Aufbau und Struktur des Gehirns	58
Rechtshirnigkeit – Linkshirnigkeit	61
Rückenmark und peripheres Nervensystem	62

Die Funktionen des Nervensystems	64
Die Nervenregung	68
Das Zusammenspiel der verschiedenen Nervensysteme	69
Ich weiß nicht, was soll es bedeuten . . .	70
<hr/>	
Der Schmerz, ein ungeliebter Bote	74
Wie entsteht Schmerz?	77
Wie können wir das Schmerzerleben beeinflussen?	79
<hr/>	
Die Familie der Organe	81
Kein Organ ist allein	81
Ein Organ als Beschwerdeführer anderer Organe	82
Die »Familie« der Organe	83
<hr/>	
Zentrum des Lebens: Lunge und Atmung	85
Wozu bin ich da?	86
Was gehört zu mir?	86
Wie funktioniere ich?	88
»Da bleibt mir die Luft weg«	90
Hyperventilation: Wenn ich aus dem Gleis gerate	91
Welche Krankheiten kann ich entwickeln?	92
Was brauche ich?	93
<hr/>	
Am Puls unserer Zeit: Herz- und Kreislaufbeschwerden	96
Wozu sind wir da?	96
Was gehört zu uns?	96
Flexibilität – unsere besondere Stärke	100
Störungen unseres Systems	103
Angst und Angstbewältigung	109
Wie und womit untersucht man uns?	110

Welche Medikamente beeinflussen uns?	111
Was erwarten wir von Otto?	112

Eine Haupt-Sache: der Kopfschmerz	115
Wozu bin ich da?	115
Was gehört zu mir?	116
Wie mache ich mich bei Störungen bemerkbar?	118
Wie untersucht man mich – was stellt man fest?	124
Mit welchen Medikamenten werde ich behandelt?	125
Welche anderen Behandlungen beeinflussen mich?	126
Was erwarte ich von Helga?	127

Von Auf-stoßen bis Durch-fall: Magen- und Darmstörungen	131
Wozu sind wir da?	131
Was gehört zu uns?	132
Wie funktionieren wir?	136
Was läuft ab, wenn wir Störungen haben?	138
Welche organischen Krankheiten können wir entwickeln?	142
Wie und womit untersucht man uns?	144
Welche Medikamente gibt man uns – wie operiert man uns?	144

Wenn der Bewegungsapparat schmerzt: Rheuma	149
Wer sind wir – wozu sind wir da?	149
Wie funktionieren wir?	150
Was ist Rheuma?	152
Was läuft ab, wenn wir Störungen haben?	153
Henne und Ei: das Ineinandergreifen von Ursache und Folge	157

Wie werden wir untersucht?	158
Mit welchen medizinischen Maßnahmen werden wir behandelt?	159
<hr/>	
Diagnostik in der Psychosomatik	163
<hr/>	
Froschperspektive und Vogelperspektive: das Symptom in der Familie	182
Harmonie um jeden Preis – Konflikte sind zu vermeiden	184
Die Überfürsorglichkeit: Jeder ist für jeden da	186
Veränderungen sind bedrohlich – alles soll beim alten bleiben	187
Intimität ist gefährlich	189
<hr/>	
Der psychosomatische Heilungsprozeß	194
1. Phase: Verstehen	194
2. Phase: Stärken	196
3. Phase: Entscheiden	197
4. Phase: Verändern	198
<hr/>	
Danksagung	201