

---

<b>Zu diesem Buch</b>	7
-----------------------	---

---

<b>Gesundheit ist mehr als nur Funktionieren</b>	9
--	---

---

<b>Krankheitsfördernde psychische Faktoren</b>	13
Äußere Belastungen: kritische Lebensereignisse	13
Innere Belastungen: krankheitsfördernde Einstellungen und Persönlichkeitseigenschaften	16
<i>Typ A-Verhaltensmuster</i>	16
<i>Negatives Denken</i>	21
<i>Negatives Selbstwertgefühl</i>	23
<i>Umgang mit Gefühlen</i>	26
<i>Rückzug und Resignation</i>	29

---

<b>Die Brücken zwischen Psyche und Körper</b>	32
Beeinflussung von Körperfunktionen durch äußere und innere Belastungen	32
Schädliche Bewältigungsversuche: »Öl ins Feuer schütten«	40
<i>Rauchen</i>	40
<i>Alkohol</i>	42
<i>Beruhigungs- und Schlaftabletten</i>	43
<i>Übergewicht</i>	44
<i>Bewegungsmangel</i>	44

---

<b>Schutzfaktoren für die Gesundheit</b>	47
Körperliche Aktivität	47
Gesunde Ernährung	50
Befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen	51

---

Lebensfreude	55
Entspannung und Muße	58

---

<b>Analyse der eigenen Situation</b>	<b>63</b>
--------------------------------------	-----------

---

<b>Was ist zu tun?</b>	<b>70</b>
Abbau schädlicher Bewältigungsversuche und Risikofaktoren	70
<i>Nicht-Rauchen</i>	70
<i>Abnehmen und Blutfette verringern</i>	73
<i>Alkoholkonsum abbauen</i>	78
<i>Beruhigungs- und Schlaftabletten vermeiden</i>	79
Abbau äußerer Streßbelastungen	80
<i>Streßvermeidung</i>	80
<i>Streßabwehr mit Hilfe von Entspannungstraining</i>	82
<i>Günstige Streßbewältigung</i>	88
Veränderung von krankheitsfördernden Einstellungen und Persönlichkeitseigenschaften	91
<i>Abbau von Typ A-Verhalten</i>	94
<i>Veränderung von negativem Denken</i>	97
<i>Veränderung von negativem Selbstwertgefühl</i>	99
<i>Offener Umgang mit Gefühlen</i>	100
<i>Überwinden von Rückzug und Resignation</i>	105

---

Schlußbemerkung	110
Dank	113
Literatur	114
Sachverzeichnis	116