

# Inhalt

Vorwort .....	9
Zur Entstehung des Buches .....	II
Einleitung: Vom besten Freund zum meistgehassten Feind	15
Teil I .....	21
Chronische Krankheiten .....	21
Chronische Krankheit ist nicht gleich chronische Krankheit .....	23
Ist alles nur in meinem Kopf? Ein kleiner Ausflug in die Psychosomatik .....	24
Was die Behandlung chronischer Erkrankungen so herausfordernd macht .....	31
Chronische Krankheiten und chronischer Schmerz .....	33
Was bei Schmerz im Körper passiert: Die Gate-Control-Theorie .....	33
Spuren im Gehirn: Neuroplastizität .....	36
Chronischer Schmerz und seine Komplizen .....	42
Die Komplizen Schmerzgedächtnis und Angst .....	42
Der Komplize Stress: Vom genialen Schutzmechanismus zum unsichtbaren Angreifer .....	49
Der Komplize Schlaf: Die Teufelsspirale .....	62
Der Komplize Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ...	67
Der Komplize Zukunftsangst .....	74
Fazit .....	77
Teil II .....	79
Gesund ist nicht gleich gesund – Die Gesundheitsmodelle Pathogenese und Salutogenese .....	79

Die Pathogenese . . . . .	79
Die Salutogenese . . . . .	83
Die Positive Psychotherapie . . . . .	90
Das positive Menschenbild in der Positiven Psychotherapie . . . . .	93
Das Balance-Modell . . . . .	99
Fünf-Stufen-Modell der Konfliktbewältigung . . . . .	111
Fünf Stufen zur Konfliktlösung . . . . .	120
Die Signale des Körpers . . . . .	128
Körper und Psyche: Teamplayer oder Gegner? . . . . .	129
Der Körper lügt nicht . . . . .	132
Wie wir auf Konflikte reagieren . . . . .	134
„Lieber Schmerz ...“ – Wie man einen Brief an seine Krankheit schreibt . . . . .	139
Vorlage nach Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian . . . . .	139
Epilog . . . . .	165
Dank . . . . .	171
Anmerkungen . . . . .	172