

Inhalt

Vorwort	9
1 PMS – Was ist das überhaupt? Formen, Entstehung und Belastung	10
1.1 Wie äußern sich prämenstruelle Beschwerden?	10
1.2 Woher kommt PMS/PMDS? Ein Erklärungsmodell	15
1.2.1 Faktor 1: Hormonelle Schwankungen	15
1.2.2 Faktor 2: Risikofaktoren	18
1.2.3 Faktor 3: Reaktion auf hormonelle Schwankungen	21
1.2.4 Faktor 4: Wahrnehmung der Veränderungen	21
1.2.5 Faktor 5: Bewertungen	21
1.2.6 Faktor 6: Verhalten	22
1.2.7 Faktor 7: Erwartungen und Vorerfahrungen	22
1.2.8 Faktor 8: Soziales Umfeld	23
1.3 Mein persönlicher „PMS/PMDS-Teufelskreis“	23
2 Unterstützung in Anspruch nehmen: Was kann ich im Umgang mit PMS/PMDS tun?	25
2.1 Welche Behandlungsansätze gibt es?	25
2.1.1 Medikamente und chirurgische Eingriffe	25
2.1.2 Psychotherapie und Selbsthilfe	27
2.1.3 Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Präparate	28
2.2 Wer sollte wann eine Behandlung aufsuchen?	29
2.3 Was kann ich selbst tun und wie kann mir das vorliegende Buch helfen?	29
3 Mit PMS/PMDS umgehen lernen – ein modularisiertes Kurzprogramm	32
3.1 MODUL 1: Glaubst du alles was du denkst? Der Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	32
3.1.1 Fallbeispiel: Keiner versteht mich!	32
3.1.2 Was sind eigentlich Gedanken?	34

3.1.3	Wie beeinflussen die Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten?	35
3.1.4	Wie kann ich denn die Gedanken überhaupt entdecken? Das ABC-Modell	37
3.1.5	Gut oder böse? Die Rolle von Gedanken in der prämenstruellen Phase	40
3.1.6	Gar nicht da oder einfach nur gut versteckt? Eigene (hinderliche) Gedanken entdecken	42
3.2	MODUL 2: Zuversichtlich denken, aber wie? Hinderliche Gedanken hinterfragen und hilfreiche Gedanken im Umgang mit PMS/PMDS entwickeln	45
3.2.1	Wie soll ich denn meine Gedanken hinterfragen? Techniken zur Gedankenanalyse	46
3.2.1.1	Technik 1: Die Pro- und Contra-Liste	46
3.2.1.2	Technik 2: Was würde ich einer Freundin raten?	48
3.2.2	Hilfreiche Gedanken in Bezug auf PMS/PMDS entwickeln	50
3.2.3	Wie kann ich die neuen Gedanken in den Alltag bringen? Drei Techniken	52
3.2.3.1	Technik 1: Den Gedanken sichtbar machen	53
3.2.3.2	Technik 2: Die Karteikartentechnik	54
3.2.3.3	Technik 3: Der rote Punkt	55
3.2.4	Üben, üben, üben	55
3.3	MODUL 3: Bekommst du schon wieder deine Tage? Umgang mit falschen Annahmen und Vorurteilen	57
3.3.1	Wie beeinflussen Vorurteile unsere Gedanken, Gefühle und Verhalten?	57
3.3.2	Woher kommen die Vorurteile und warum sind sie so hartnäckig?	59
3.3.3	Vorurteile auf dem Prüfstand	61
3.4	MODUL 4: Mach dich doch mal locker! Stress und Entspannung	63
3.4.1	Was ist Stress und was macht er mit mir und meinem Körper?	63
3.4.2	Stress und PMS/PMDS	64
3.4.3	Entspannungstechniken	65
3.4.3.1	Was ist Entspannung und wie kann man sie erlernen?	65
3.4.3.2	Welche Entspannungstechniken gibt es und welche hilft mir?	68

3.4.4	Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)	69
3.4.5	Achtsamkeit aufbauen	70
3.4.6	Stressverstärker erkennen und verändern	72
3.4.7	Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stress: Eigene Ressourcen bewusst machen	74
3.5	MODUL 5: Ernährung und Bewegung – Was hat das eigentlich mit PMS/PMDS zu tun?	75
3.5.1	Welche Rolle spielt Ernährung bei PMS/PMDS?	75
3.5.1.1	Essen als Gewohnheit und als Versuch, Gefühle zu verändern	76
3.5.1.2	Einfluss der Ernährung auf die PMS/PMDS-Symptomatik	77
3.5.1.3	Einfluss der PMS/PMDS-Symptomatik auf die Ernährung	78
3.5.2	Eine förderliche Ernährung – was kann ich selbst tun?	79
3.5.2.1	Schritt 1: Ein Ernährungsprotokoll führen	79
3.5.2.2	Schritt 2: Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung bei PMS/PMDS	80
3.5.2.3	Schritt 3: Die Ernährung verändern? Vom IST- zum SOLL-Plan	82
3.5.3	Welche Rolle spielt Bewegung bei PMS/PMDS?	83
3.5.4	Mehr Bewegung in den Alltag bringen – aber wie?	85
3.5.4.1	Was spricht gegen Bewegung und Sport?	85
3.5.4.2	Mehr Bewegung in den Alltag bringen	87
3.5.4.3	Mein persönliches Sportprogramm	88
	Anhang	91
	Literatur	91
	Arbeitsblätter	95