

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

Teil 2: Selbstheilungskräfte aktivieren in der Praxis 97

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 Verleblichung 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