

Inhalt

Vorwort	7
1. Neurobiologische Grundlagen zur Psychosomatik	11
2. Es gibt immer einen Auslöser für unsere Gefühle	15
3. Gefühle sind zum Wahrnehmen da	17
3.1 Warum Gefühle sinnvoll sind	17
3.2 Wie man Gefühle wahrnehmen kann: Gefühlslandkarten	21
3.3 Pseudogeühle – oder: Es ist nicht alles Gold, was glänzt	34
4. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle	37
5. Alles dreht sich letztlich um Bedürfnisse	39
5.1 Gefühle sind die Signallampen für unsere Bedürfnisse	43
6. Wie Körper, Gedanken und Gefühle zusammenhängen	47
7. Von Entweder-oder- zu Sowohl-als-auch-Lösungen	51
7.1 Das Werte- und Entwicklungsquadrat	54
7.2 Symptomspezifische Entwicklungsziele	58
8. Sich zu verändern ist schwer, aber machbar	63
9. Bedürfnisse gezielt mit konstruktiven Strategien versorgen	67
Literaturempfehlungen	83
Anhang	85
Bedeutungswörterbuch Bedürfnisse	85
Literatur	92