

Delia Schreiber

Selbstheilung

**Die Kraft des
inneren Arztes**

Beobachter
EDITION

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 45

Kompetente Patientinnen und Patienten mischen mit 47

Selbstwirksamkeitserwartung – ich schaffe das! 48

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	55
Salutogenese – die Entstehung von Gesundheit	58
Quantenphysik, Biochemie und mehr	61
Epigenetik – wir gestalten uns täglich neu	65
Sinn rettet Leben	67
Und was hilft nun erwiesenermassen?	68
Ein Wort zur Statistik – und zu Spontanheilungen	70
Keiner ist Durchschnitt	70
Was uns Spontanheilungen lehren	72

4 Was der Selbstheilung entgegensteht 75

Gesellschaftliche Einflüsse	76
Die gesundheitlichen Auswirkungen des Hochleistungssystems	77
Stress und der 6. Kondratieff	80
Nehmen Sie Stress gelassen, aber behalten Sie ihn im Auge!	81
Was tun bei chronischem Stress?	86
Hilfe holen	88
Sich selber auf den Weg machen	89
Chronischer Stress bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)	90
Vorsicht, gesundheitsschädigend: der innere Kritiker	97

Teil 2: Selbstheilungskräfte aktivieren in der Praxis ... 101

5 Die Kraft des Bewusstseins 103

Werden, wer man ist – aufhören zu sein, wer man sein sollte	104
Die Kunst des Wahrnehmens	105
Hallo Ich – schön, dich kennenzulernen!	106
Sie haben die Führung, Captain!	107
Die wohlwollende innere Beobachterin	108
Und wenn mir nicht gefällt, was ich wahrnehme?	109
Das Prinzip Vertrauen	112
Den roten Faden des Vertrauens finden	112
Placebo: Und es wirkt doch	113
Vertrauen ins Vertrauen – seit dem Altertum	115
Glauben Sie noch oder vertrauen Sie schon?	116
Die frühe Entstehung von Vertrauen	117
Sich begleiten lassen	121

6 Die Kraft des Unbewussten 125

Heilsame innere und äussere Bilder	126
Bilder und Gefühle	126
Aktive Imagination	128
Hilfreiche Trancezustände	131
Mit Kunst zum Ziel	133
Träume als Heilimpulse	134
Gute Entscheidungen treffen.....	139

7 Die Macht des Körpers 143

Vom Bauchwissen und anderen Verkörperungen 144

Die gesunden Anteile stärken 145

Wenn unsere Bäuche reden könnten 146

Embodiment – die Verleiblichung von Gefühlen und Gedanken ... 147

Sport und Bewegung 151

Den eigenen Weg in die Bewegung finden 152

Der Atem – eine ganz besondere Kraft 155

Der Atem und der Vagabund 155

Der Atem berührt unseren innersten Wesenskern 157

Mehr Vertrauen durch eine befreite Atmung 158

Selbst mit dem Atem arbeiten 160

Sinn und Sinnlichkeit 161

8 Die Kraft der Gefühle 167

Gefühle sind kein Luxus 168

Schwierige Gefühle und ungelebtes Potenzial 169

Das emotionale System pflegen 169

Die Gefühle wieder aus dem Körper holen 172

Beziehungen mit Heilkraft 174

Das Selbst in Beziehung erleben 175

Nähe hilft heilen 176

Bewusste Einstellung zu schlechten Beziehungen 177

Die Partnerschaft in der Krise Krankheit stärken 179

Nehmen ist Geben und Geben ist Nehmen 180

Dankbarkeit und Vergebungsbereitschaft sind heilsam 181

Groll niemals kultivieren 183

Lernen, dankbar zu sein 183

9 Was Ihnen sonst noch guttut 185

Das weite Reich der Komplementärmedizin	186
Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	187
Zurückhaltende Schulmedizin	187
Vorsicht Falle!	188
Die Vielfalt der Methoden	192
Wer zahlt?	192

Kleine Exkursion ins Glück	195
Kulturelle Unterschiede	195
Glück durch Haben und Tun	196
Folge deinem Glücksgefühl	197
Das Glück, etwas zu bewirken	197
Glück durch Sein	198
Glück durch Hirnaktivität	199
Es ist Ihre Einzigartigkeit, die zählt	200
Freude, schöner Götterfunken	200

Anhang 203

Ausgewählte komplementärtherapeutische Methoden im Überblick	204
Freude-Aktivität-Flowchart – vom Unbehagen zu Freude und Aktivität	208
Weiterführende Literatur	212
Quellen	215