

HANNE SEEMANN

# Mein Körper und ich – Freund oder Feind?

Psychosomatische Störungen verstehen

Klett-Cotta



Alle Bücher aus der Reihe »Leben«  
finden sich unter  
[www.klett-cotta.de/leben](http://www.klett-cotta.de/leben)

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © Beau Lark/Corbis

Bilder innen: S. 12 © una knipsolina/photocase.com, S. 42 © Rui Vale de  
Sousa/Fotolia.com, S. 86 © mys/photocase.com

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und gebunden von  
Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86028-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

## Schnelleinstieg

- **Werden Sie selbst zum Experten Ihrer Störung**  
▶ SEITE 17
- **Wie Sie Ihre Form der Balance finden** ▶ SEITE 31
- **Aus dem Takt?**  
**Rhythmusprobleme erkennen** ▶ SEITE 46
- **Wissen Sie eigentlich, wie es Ihnen geht?**  
**Besser mit sich selbst in Kontakt kommen**  
▶ SEITE 47
- **Angespannt und unbeweglich –**  
**wenn Kopf und Rücken schmerzen** ▶ SEITE 54
- **Völlig übersteuert –**  
**Migräne, Asthma, Panikattacke** ▶ SEITE 65
- **Erschöpfungszustände überwinden** ▶ SEITE 76
- **Traumaspuren** ▶ SEITE 82
- **Alles hat seine Zeit –**  
**mit dem Lebensbogen gehen** ▶ SEITE 90

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	8
<b>Einführung</b> . . . . .	10

## TEIL I:

<b>ALLGEMEINE ERKLÄRUNG UND BERATUNG</b> . . . . .	15
1. Eine psychosomatische Störung – was ist das? . . . . .	16
2. Was wollen die Symptome sagen – und zu wem? . . . . .	17
3. Der Organismus ist intelligent – wie ist das zu verstehen? . . . . .	24
4. Das Ich und sein Körper – Freund oder Feind? . . . . .	28
5. Ist Kranksein gesund? – Unterbrechungen sind erwünscht . . . . .	31
6. Mir fehlt etwas – wie finde ich es heraus? . . . . .	35

## TEIL II:

<b>RHYTHMUSSTÖRUNGEN</b> . . . . .	45
1. Gefühlsblindheit – die Angewohnheit, ausschließlich nach draußen zu schauen . . . . .	47
2. Anspannung, Unbeweglichkeit, Erstarrung – wie man chronische Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder gar Fibromyalgie bekommen kann . . . . .	54
3. Total aus dem Ruder – wie die Dynamik von Migräne, Asthma, Panikattacken verständlich wird . . . . .	65
4. Chronische Erschöpfung – wie gerät man in den Burnout und wieder heraus? . . . . .	76
5. Wenn der Körper sich erinnert – nichts geht verloren: das Gute nicht, das Schlechte nicht . . . . .	82

**TEIL III:**

**DER LEBENSBOGEN** . . . . . 89

1. Wie psychosomatische Störungen auf  
Entwicklungsaufgaben hinweisen . . . . . 90

2. Gegensätze und Balance . . . . . 122

Literatur . . . . . 130

**TEXTE UND ÜBUNGEN AUF DER CD**

- Ungehorsamkeits-Regel: Sie haben die Wahl!
- Entspannungsübung
- Der gute Ort: Wo die Seele wohnt
- Sich Schützen: Der Mantel, Der Regenschirm
- Tun und Lassen: Die Grasinsel
- Abwarten: Der Garten

