

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 101
 Achtsamkeitstraining 102
 Adrenalin 25
 AGHPT 164
 Ai-Ki-Do 152
 Angst 22, 30
 Angststörungen 25
 Antreiber, innere 32, 33
 Atmung 153
 Autonomie 100

B

Berne, Eric 12
 Berührungen 95
 Bindung 95, 98
 Bluthochdruck 25
Burn-out 14, 25, 30
 – Bewältigung 32
 – Vorbeugung 32

C

Charisma 150

D

Demotivation 30
 Depression 25, 31
 Dialoge, innere 74
Drama-Dreieck 135, 136, 139, 141
 – Ausstieg 142
 – Opferrolle 136
 – Retterrolle 136
 – Verfolgerrolle 136

E

Epigenetik 42
 Erkrankungen, psychosomatische 75
 Erschöpfungszustände 25

G

Gedanken, negative 77
 Gedanken, positive 78
Gefühle 127
 – Ersatzgefühle 127
 – Originalgefühle 127
 – übernommene 129

Gene

41, 42
 – Beeinflussung 44
 Genetik 41
Gesundheit
 – Definition 48
 Gesundheit, ganzheitliche 10, 16
 Gewichtszunahme 25
 Glaubenssätze 112
Grundbedürfnisse 50, 72
 – Anerkennung 64
 – Autonomie 52
 – Bindung 51
 – Identität 50
 – Kompetenz 54
 – Liebe 51
 – Sicherheit 54
 – Spiritualität 53
 – Stimmigkeit 56
 – Stimulus 61
 – Struktur 57
 – Wohlbefinden 55
 – Zuwendung 64, 65
 Grundpositionen 130, 131

H

Herzinfarkt 25
 Hirnfunktion 37
 Hormonsystem 35
 Hörsturz 25
 Hüther, Gerald 38

I

Ich-Zustände 82
 – Eltern-Ich 83, 86
 – Erwachsenen-Ich 82, 86
 – Kind-Ich 82, 85
 – Verhaltensmodell 84
Immunsystem 35
 – Botenstoffe 36
 Infektionskrankheiten 25
 Inneres Kind 83

K

Kahler, Taibi 32
 Konflikt 74
 Konzentrationsstörungen 25
 Kopfschmerzen 25, 30
 Körperwahrnehmung 101

Kortisol

25
 Krankheit, ganzheitliche 18

L

Lebenseinstellung, positive 49
 Lebensenergie 150, 151
 Lebensstil, gesunder 49
 Lebenszeitgestaltung 60
 Leistungsfähigkeit, verringerte 30
 Libido 27
 Lob 71

M

Magen-Darm-Probleme 30
 Magenschmerzen 15, 25
 Mediation 148
 Meditation 103
 Mentaltraining 79
 Migräne 25
 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) 102
 Mobbing 139
 Müdigkeit 25

N

Nervosität 30
 Neuentscheidungstherapie 132
 Neuro-Stress-Modell 26
 Noradrenalin 25
 Nörgler, innerer 75

O

Ohrgeräusche 30

P

Physis 150
 Prana 152
 Psyche 13, 14
Psychohygiene 104
 – Übungen 108
 Psychoneuroimmunologie 35
 Psychopharmaka 22
 Psychosomatik 15, 16
Psychotherapie
 – Ablauf 168
 – Erkrankung, chronische 40
 – Erkrankungen, körperliche 172

- Heilpraktiker für Psychotherapie 165
- Nebenwirkungen 169
- Probesitzung 166
- Psychiater 164
- Psychoanalyse 161
- Psychologe 164
- Psychologischer Berater 165
- Richtlinienverfahren, verschiedene 161
- Terminvergabe 165
- Therapeutensuche 166
- Therapieplan 169
- Tiefenpsychologie 162
- Träume 170
- Verhaltenstherapie 162
- Ziele 168

Q

Qi Gong 151

R

Reizbarkeit 25, 30
Rückenschmerzen 25
Ruhestand 154

S

Schlafstörungen 25, 30
Schmerzen, chronische 25
Schwindel 30
Selbstbild 92
Selbstheilungskräfte 38

Selbstwahrnehmung 101
Selbstwertgefühl 91, 92
Sexualität 27
Sexualstörungen 25
Sinnlosigkeit 30
Skript 118, 120
– Skriptbotschaften 120, 122
– Skriptentscheidungen 120, 125
Spork, Peter 42
Sprache 109
Stress 24
– Dauerstress 25, 36, 37
– Distress 24
– Eustress 24
– Stressbewältigung 28
– Stresshormone 36
– Stressspirale 27
– Stresssymptome 27
Stresshormone 13
– Absenkung 40
Suggestion
– Autosuggestion 88
– Fremdsuggestion 88
Suggestionen, negative 88
Symptom-Tagebuch 177
System, neurologisches 35

T

Tai-Chi 151
Tinnitus 25

Traditionelle chinesische Medizin (TCM) 151

Transaktionsanalyse 12
– Einsatzgebiete 12

U

Übersäuerung 26
Überstimulation 62
Unruhe, innere 30
Unterstimulierung 62
Unzufriedenheit 25
Urvertrauen 98

V

Verbitterungsstörung, posttraumatische 146
Verdauungsstörungen 25
Vergebung 144, 145
Verhaltensmuster 116
Versöhnung 149
Verspannungen 24
Vorstellungskraft 80

W

Wundheilungsstörungen 25

Z

Zeit 59

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag