

Stichwortverzeichnis

A

Abgrenzung 82
Achtsamkeit 57
Achtsamkeitsübungen 17
Affektregulation 17, 184
Akzeptanz 52
Angst 18, 34, 66, 174, 179
Angsterkrankungen 7
Anorexie 185
Antidepressivum 188
Antriebsschwäche 174
Atmung 16, 179
Autogenes Training 17
Autonomie 137

B

Balance 32
Bedürfnisse 122
Beschwerden, körperliche 174
Bestandsaufnahme 10
Bindungsmuster 181
Binge Eating 185
Bulimie 185
Burnout 82

C

Can-do list 12

D

Dankbarkeit 158, 162, 167
Depression 7, 175, 180, 187, 189

E

Ehrfurcht 164
Eigensinn 62, 66
Eltern 170

Elternhaus 105
Emanzipation 146
EMDR 178
Entscheidungen 118
Entschleunigung 65
Erkenntnis 45
Erkrankungen 149, 191
– Depression 188
– körperliche 190
Erschöpfung 174
Essstörungen 174, 185
Eye Movement Desensitization
and Reprocessing 178

F

Freudlosigkeit 174
Frieden 73

G

Geborgenheit 30
Gegenüber 11
Gelassenheit 87, 88
Gemeinsamkeiten 141
Gewalt 52, 67
Gewohnheit 108
Glaubenssätze 178
Glückserlebnisse 168
Grundhaltung 37
Grundstruktur 137

H

Haltung, innere 50
Hilflosigkeit 104
Hoffnung 154, 156
Hören 14

I

IMAGO-Therapie 138
Individualität 137
Introspektionsfähigkeit 139

J

Japanisches Heilströmen 17
Jin Shin Jyutsu 17

K

Kindererziehung 170
Klarheit 75
Kommunikation 129, 142
Kontrollverlust 179
Kopfschmerzen 26, 62
Körper 23
Körpererinnerung 24
Krankheiten 147, 165
Krise 13, 146, 156
Kritik 182

L

Liebe 37
Liebeskummer 113, 190
Life Sentences 29
Long story short 12
Loslassen 87, 89

M

Meditation 17
Migräne 56
Missbrauch 52, 67
Mut 108

N

Nachbeelaterung 182
Niedergeschlagenheit 174
Notfallkoffer 13

O

Ohnmacht 87, 104
Opfer 67

P

Paartherapie 137
Panik 104
Panikattacke 179
Partnerschaft 59
Perfektionismusfalle 102
Persönlichkeitsstörungen 183
Perspektive 167
Perspektivenwechsel 122
Positionierung 124
posttraumatische
 Belastungsstörung 7, 178
Prioritäten 68, 94
Progressive Muskelentspannung
 17
Prokrastination 77
Psychoneuroimmunologie 180
Psychotherapie 7, 174
PTBS 178

Q

Qi Gong 17

R

Reflexionsfähigkeit 139
Reinszenierung 112
Resilienz 19
Ressourcenaktivierung 25
Riechen 14
Rituale 21

S

Scham 40, 99
Scheitern 126

Schlüssel 12
Schmecken 15
Schmerzerkrankungen 55
Schuld 99
Seelsorge 189
Sehen 14
Selbstberuhigung 20, 184
Selbstberuhigungskompetenz 17
Selbstberuhigungsstrategien 179
Selbsterkenntnis 46, 49
Selbstermächtigung 111
Selbstfürsorge 62, 65
Selbstoptimierung 126, 176
Selbstsabotage 93
Selbstverwirklichung 146
Selbstwertgefühl 175
Selbstwirksamkeit 25
Shiatsu 17
Sinne 13
Somatisierungsstörung 184
Sprache 129
Stress 103
Stressorgan 26
Süchte 174
Sympathie 193
Symptome, vegetative 174

T

TaiChi 17
Tasten 15
Telefonprechstunden 192
Therapieansätze 46
Therapieplatz 6, 192
Tiefenpsychologie 48
Trauer 174, 189
Traumatherapiemethode 178
Trennung 59, 145, 190

U

Überblick 74
Übergriffigkeit 67
Übung
– Atmung 18
– Körpergefühl 23

V

Veränderung 162
Verbindungen 32
Verbundenheit 13, 31, 34
Vergangenheit 58, 108
Verhaltensänderung 45, 46, 49
Verlusterfahrungen 189
Vernachlässigung 52, 67
Versagen 126
Vertrauen 13, 34, 140
Vertrauensverlust 35
Verwahrlosung 52, 67
Verzweiflung 174
Vorsorge 21

W

Wertschätzung 103
Wiedererleben 114
Worte 28

Y

Yoga 17

Z

Ziel 126
Zufriedenheit 164
Zuwendung 13, 37
Zwänge 174
Zwangsstörungen 186