

Naturarzt

3 Naturarzt-Sonderdrucke Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer zum Thema „Psychosomatische Medizin“

Laienverständlich – praxisbewährt – lebensnah

Der Naturarzt ist die Zeitschrift für Naturheilkunde, gesundes Leben und bewusste Ernährung.

Populärwissenschaftlich behandelt sie gesundheitlich relevante Themen – unter Einbeziehung altbewährter Naturheilverfahren und neuerer Erkenntnisse aus der ganzheitlichen Medizin – und spricht so gleichermaßen Laien wie Therapeuten an.

Für den Naturarzt schreiben erfahrene Ärzte und ausgesuchte Experten für Naturheilverfahren, ganzheitlich orientierte Mediziner und Therapeuten, die sich der Grenzen der Apparatedizin bewusst sind. Sie berichten über naturgemäße Heil- und Lebensweisen, berücksichtigen aber auch schulmedizinische Aspekte, wo es notwendig ist.

Aktuell hat „Der Naturarzt“ 3 Sonderdrucke von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer aufgelegt.

Thema: Wenn die Seele die Sprache verliert...fängt der Körper an zu reden – wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.

Bitte beachten Sie zum gleichen Thema dazu auch

Folge 1 unserer Anima Mea Hörbuchreihe PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG von und mit Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Sonderdruck

Naturarzt

bewußt leben

gesund ernähren

natürlich heilen

Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.

Jeder zweite im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, d.h. Erkrankungen, bei denen kein organisch krankhafter Befund festzustellen ist. Bei diesen Erkrankungen sind psychosoziale Einflußfaktoren für Entstehung und Verlauf ausschlaggebend. Psychosomatische Krankheiten sind oft Ausdruck einer Kommunikationsstörung bzw. einer Beziehungsstörung (zu anderen Menschen, als auch zu sich selbst).

Was viele krank macht, ist der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Viele Menschen haben bereits früh starre und unflexible Verhaltensmuster gelernt, haben veraltete, „giftige“ Ideen und Lebensregeln im Kopf. Mit diesem verzerrten Selbst- und Weltbild steuern sie dann unweigerlich in eine krankmachende Lebens- und Beziehungsgestaltung und somit in eine Sackgasse. In einem „faulen Lebensarrangement“ gewinnen viele Krankheiten eine psychosoziale Funktion.

Die Betrachtungsweise der Beziehungsmedizin gibt Krankheit wieder einen Sinn im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung. Bei einer Seele und Körper umfassenden Medizin geht es gezielt darum, nach neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Ziel einer nicht problem-, sondern lösungsorientierten Kurzzeittherapie ist es, wieder mehr auf eigene Stärken und Übernahme von Eigenverantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu achten und Hilfestellungen für eine „bezogene Autonomieentwicklung“ zu geben. Tips hierfür finden sich in dieser Artikelreihe des „Naturarztes“ ebenso wie im Buch „Naturheilverfahren und Psychosomatik“ von Dr. Ch. P. Dogs und Dr. W.-J. Maurer im Hippokrates-Verlag.

Fortbildungsveranstaltungen des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises in Scheidegg:

- Psychosomatische Grundversorgung
- Kursleiterausbildung „Autogenes Training“
- Selbsterfahrungsgruppen
- Monatlich fraktionierte Balint-Gruppe samstags

Information und Anmeldung:

Dr. W.-J. Maurer, Panorama-Fachklinik, Kurstraße 22, 88175 Scheidegg, Telefon 0 83 81/8 02-0, Fax 0 83 81/8 02-4 84
<http://www.allgaeuer-psychosomatischer-arbeitskreis.de>



Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, geb. 1961, FA für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Chirotherapie

Anerkannt von der Bayerischen Landesärztekammer als Lehrpsychotherapeut „Autogenes Training“, Balint-Gruppenleiter und Weiterbildungermächtiger „Psychosomatische Grundversorgung“. Lehrbeauftragter der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Leitender Oberarzt der Panorama-Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg (Chefarzt Dr. Ch. P. Dogs).

Veröffentlichungen:

Neben Veröffentlichungen psychosomatischer Artikel in diversen medizinischen Fachzeitschriften: Autor des Buches (zusammen mit Dr. Ch. P. Dogs) „Naturheilverfahren und Psychosomatik“, Hippokrates-Verlag, sowie Co-Autor des Buches „Wie krank ist unser Gesundheitswesen?“, Herausgeber Günter Heiß, Merz-Verlag

Naturarzt

Sonderdruck

bewußt leben
gesund ernähren
natürlich heilen

Wenn die Seele die Sprache verliert ... (II)

Emotionale Kompetenz im Alltag stärken

Vom Umgang mit Kränkungen, Minderwertigkeit,
Trennungen, Konflikten, Mobbing und Überlastung

Das Selbst mit all seinen Gefühlen wahrnehmen, verstehen und annehmen. Sich in andere einfühlen und miteinander kommunizieren. Dieser Schlüsselkompetenzen bedarf der moderne Mensch, um in dieser unüberschaubaren Welt die Orientierung zu behalten und sicher durch alle emotionalen Stürme zu navigieren. Eine ausgeprägte emotionale Kompetenz bietet eine verlässliche innere Kraftquelle. Mit den entsprechenden Fähigkeiten ausgestattet, gelangen wir zu Wohlbefinden und führen er-

füllende Beziehungen. In liebe- und respektvollem, achtsamem Umgang mit sich und Anderen besteht der wesentliche Teil einer Lebenskunst, die jeder erlernen kann. Wer sich um eine solche Haltung bemüht, der trotz auch widrigen Schicksalsschlägen mit Optimismus! Denn lässt sich der Wind auch nicht beeinflussen, so kann man doch die Segel anders setzen ... Ich wünsche Ihnen eine anregende und hilfreiche Lektüre.

Ihr Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Autor

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, geb. 1961, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin und Chirotherapie. Chefarzt der Panorama-Fachkliniken für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin, Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin (Privatklinik-Reha-Klinik-Krankenhaus). Ärztlicher Leiter der Privatklinik. Weiterbildung in Hypnosystemischer Therapie, Paar- und Familientherapie, Traumatherapie, Akupunktur, Hypnosystemisches Coaching. Anerkannt von der Bayerischen Landesärztekammer als Lehrpsychotherapeut „Autogenes Training“, Balintgruppenleiter und Weiterbildungsermächtigter Psychosomatische Grundversorgung. Gemeinsam mit dem Ärztlichen Direktor, Dr. Christian Peter Dogs, volle Weiterbildungsermächtigung für den Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Wissenschaftlicher Leiter des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises.



Fortbildungsveranstaltungen des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises in Scheidegg

- Psychosomatische Grundversorgung • Kursleiterausbildung „Autogenes Training“
- Selbsterfahrungsgruppen • Monatlich fraktionierte Balintgruppe (samstags)

Informationen und Anmeldung: Dr. W.-J. Maurer (Sekretariat Frau Cichella), Panorama-Fachkliniken, Kurstr. 22, 88175 Scheidegg, Tel.-Nr. 08381/802-0, Fax -484
www.allgaeuer-psychosomatischer-arbeitskreis.de

Aus dem Inhalt

Minderwertigkeitsgefühle	
Beachtet mich	2-4
Aussöhnung mit der Vergangenheit	
Können Sie verzeihen?	5-7
Umgang mit Kränkungen	
Was kränkt macht krank	8-10
Ende oder Anfang?	
Trennung als Weg	11-13
Psychoterror am Arbeitsplatz	
Wehren Sie sich gegen Mobbing!	14-16
Wie Burnout-gefährdet sind Sie?	
Schluss mit Arbeitssucht und Ausbeutung! ...	16-19
Sinnkrisen und Sinnfindung	
Geben, teilen, zulassen als Weg zum Eigen-Sinn.....	19-21
Von Liebe, Frust und Partnerschaft	
Eine Liebesbeziehung ist kein Tauschhandel.....	22-24
Kommunikation und Paarkonflikt	
Fair und erfolgreich streiten will gelernt sein.....	25-27
Schicksalsschläge besser verarbeiten	
Mit Optimismus durch die Krise.....	28-30
Lebenskunst	
Optimisten leben länger	30-32

Naturarzt

Sonderdruck

bewußt leben
gesund ernähren
natürlich heilen

Wenn die Seele die Sprache verliert ... (III)

Dem Selbstverständnis auf die Sprünge helfen

Vom Umgang mit Zwängen, Sorgen, Eifersucht, Lebensängsten und Persönlichkeitsstörungen

Eine liebevolle, einfühlsame und verlässliche Eltern-Kind-Beziehung ist das A und O für den gegläuckten Start ins Leben. Das haben Hirn- und Säuglingsforschung längst belegt. Denn kleine Menschen, die eine sichere frühkindliche Bindung erfahren, verinnerlichen das grundlegende Urvertrauen. Aus diesem entwickeln sich ein solides Selbstvertrauen und im weiteren Verlauf die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu regulieren. Und schließlich sieht sich der Mensch in der Lage, seine zahlreichen zwischenmenschlichen Beziehungen mit Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit zu gestalten. Das menschliche Gehirn ist ein soziales Organ. Seine Struktur formt sich gerade innerhalb der ersten Lebensjahre aufgrund von Erlebtem. Verbucht

das Gehirn hauptsächlich negative Beziehungserfahrungen wird es dem Menschen später schwerfallen, sichere Bindungen einzugehen. Dieses Defizit erhöht wiederum das Risiko, psychosomatisch und körperlich zu erkranken. Die gute Nachricht: Unser Gehirn bleibt zeitlebens lernfähig. Sammeln wir neue Beziehungserfahrungen, korrigiert sich das alte Bild. Die Altlasten loswerden, das gelingt aber nur, wenn wir uns mit uns selbst konfrontieren, eigene Bindungsmuster und Lebensrollen hinterfragen und Wünsche wie Ängste analysieren. Eine Herausforderung, der zu stellen es sich lohnt: Denn unser Glück liegt in einer gesunden Beziehung zu uns selbst und zu Anderen!

Ihr Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Autor

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, geb. 1961, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin und Chirotherapie. Chefarzt der Panorama-Fachkliniken für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin, Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin (Privatklinik-Reha-Klinik-Krankenhaus). Ärztlicher Leiter der Privatklinik. Weiterbildung in Hypnosystemischer Therapie, Paar- und Familientherapie, Traumatherapie, Akupunktur, Hypnosystemisches Coaching. Anerkannt von der Bayerischen Landesärztekammer als Lehrpsychotherapeut „Autogenes Training“, Balintgruppenleiter und Weiterbildungsmächtiger Psychosomatische Grundversorgung. Gemeinsam mit dem Ärztlichen Direktor, Dr. Christian Peter Dogs, volle Weiterbildungsmächtigung für den Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Wissenschaftlicher Leiter des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises.



Fortbildungsveranstaltungen des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises in Scheidegg

- Psychosomatische Grundversorgung • Kursleiterausbildung „Autogenes Training“
- Selbsterfahrungsgruppen • Monatlich fraktionierte Balintgruppe (samstags)

Informationen und Anmeldung: Dr. W.-J. Maurer (Sekretariat Frau Cichella, Panorama-Fachkliniken, Kurstr. 22, 88175 Scheidegg, Tel.-Nr. 08381/802-0, Fax -484) www.allgaeuer-psychosomatischer-arbeitskreis.de

Aus dem Inhalt

Anleitung zum Glücklichein
Glück ist kein Zufall 2-4

Sind Sie der Drehbuchautor
in Ihrem Lebensstück?
Erforschen Sie die
Rollen Ihres Lebens 5-7

Narzisstische Persönlichkeitsstörungen
Selbstverliebt oder
eher selbstverlassen? 7-9

„Grübelitis“ mit
Achtsamkeit im Griff
Lassen Sie Ihre Sorgen
davontreiben 10-11

Von der Verliebtheit zur Liebe
Die Liebe als Geburts-
helfer des Ichs 12-14

Komplexe aus
frühkindlichen Beziehungen
Was aus Muttersöhnen und
Vatertöchtern wird 15-17

Zwangstörungen –
wo beginnt die Krankheit?
Wenn Zwänge das
Leben beherrschen 18-20

Lebensängste als Chance erkennen
Hinter jeder Angst
steht ein Wunsch 21-22

Borderline-Störung
Das Drama der sprunghaften
Persönlichkeit 23-25

Von Eifersucht
bis Affärenmanagement
Das Leiden
an der Liebe 26-28

Wie frühe Verletzungen prägen
Beziehungsgestörte
Persönlichkeiten 29-31

Der Naturarzt ist unabhängig. Frei von Einflüssen und Interessen, etwa der pharmazeutischen Industrie oder anderen Lobbyisten, nennt er die Dinge beim Namen und ist dem Wohl des Patienten verpflichtet.

Der Naturarzt tritt ein für den weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Er spricht die Sprache der Patienten. Anders als bei so manchem Arztbesuch wird dem Leser verständlich, wie körperliche und seelische Befindlichkeiten zusammenhängen.

Seit seiner Gründung in den Jahren 1861 bzw. 1863 ist der Naturarzt für Generationen von Lesern ein Wegweiser und wichtiger Berater in allen Lebenslagen.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer veröffentlicht seit 1999 Fachartikel in der Zeitschrift „Naturarzt“.

Eine Übersicht aller bisher veröffentlichten Artikel von Dr. Maurer bieten wir Ihnen hiermit zum Download an:

Naturarztartikel Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Alle Artikel können Sie direkt beim „Naturarzt-Verlag“ beziehen:

Leserservice Naturarzt

Weitergehende Suchmöglichkeiten über Artikel im Naturarzt finden Sie hier:

Naturarztartikelverzeichnis

„3 Naturarzt-Sonderdrucken Dr.Maurer“ zum Thema „Psychosomatische Medizin“ „B

zum Autor Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer