



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt



**- Die Hörbücher -
Einführung, Inhalte und
Direktverbindung zu den
Hörproben**

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 von und mit Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer



Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin – Mit offenem Herzen leben lernen

von [Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer](#)

In meiner umfassenden praxisorientierten Hörbuchreihe versuche ich Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin darzustellen mit dem Ziel einer Verbesserung des Kontaktes zu sich selbst und anderen Menschen. Was ist das Gemeinsame von Menschen, die psychische oder psychosomatische Erkrankungen und Beziehungsstörungen entwickeln? Einen „Wackelkontakt“ im Bereich der emotionalen Verbundenheit sehe ich als wesentlichen Hintergrund der Entstehung psychischer und psychosomatischer, aber auch vieler körperlicher Erkrankungen.

Das Gemeinsame ist eine **Verletzung früher seelischer Grundbedürfnisse in der ersten, für die Bindung so wichtigen Lebenszeit**, wo der Mensch von seinen frühen Bindungspersonen existenziell abhängig ist. Das kindliche Bedürfnis nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, Wertschätzung, einfühlsamer Bindung und Verständnis wurde meist nicht ausreichend befriedigt, sodass es hier zu einer sog. frühen Schamwunde des sich als ungeliebt erlebenden Kindes kam. **Diese frühe Schamwunde steht also in der Regel am Anfang einer Neurose und der neurotischen Entwicklung, also erlebnisreaktiven psychischen oder psychosomatischen Störungen.** Das Gemeinsame von Patienten, die sich als depressiv beschreiben und erleben, ist ein Bild von sich, vom eigenen Ich, als ein erschöpftes Ich, meist auch ein gekränktes und ein sich schämendes Ich und ein verlassenes Ich. Das verletzte Kind identifiziert sich in der weiteren Entwicklung dann immer mehr mit dieser Vorstellung eines negativen Selbstbildes.

Der neurotische Mensch lebt in einer Welt der Angst, in einer Welt des Mangels, der bedrohlichen Konkurrenz, des Ungenügendseins und des Mangels an Liebe. Man kann deshalb die Angst als Motor der Neurose bezeichnen. Denn aus dieser frühen Unsicherheit, Angst und Verletzlichkeit heraus ist die Suche nach Sicherheit übermäßig groß, neurotische Schutz- und Kompensationsstrategien gegen das Empfinden von Verletzlichkeit werden lebensbestimmend. So wird immer mehr Liebe, Selbstliebe und Authentizität der Angst und der Absicherung geopfert. **Das Leben wird als Versteckspiel kreierte und die Wurzel der Neurose ist folgendes: Hier versucht ein Mensch ein anderer zu sein, als er**



wirklich ist. Er verlässt sich also letztendlich selbst, er versucht, sich zu verbiegen und so zu werden, wie er meint, dass er für andere sein muss, um anderen zu gefallen und deren Anerkennung zu erhaschen. Er passt sich an, weil er sich nicht zugehörig und willkommen gefühlt hat so wie er ist. Er bewertet seine eigene Verletzlichkeit als Schwäche, was durch unsere Scham- und Mangelkultur noch verstärkt wird.

Er will vor allem eins: nie mehr so verletztlich sein und so verletzt werden, wie er es früh erlebt hat. Diese Verletzlichkeit wird ausgesperrt.

Die Scham als Angst vor sozialer Zurückweisung und Nicht-Gut-Genug-sein und des Nicht-Liebenswert-seins definiert das Grundgefühl des Menschen, bestimmt sein negatives Selbstbild und seine mangelnde Selbstwertschätzung. Er versteckt und verbiegt sich- und er entfremdet sich so immer mehr von seinem eigentlichen Wesen.

Sein weiteres Verhalten wird in der Regel unbewusst durch sein Schamverhalten, die Abwehr des Schamerlebens bestimmt. Die Abwehr formt unseren Charakter. Und was wird abgewehrt? Immer die kindlich geprägte zentrale Angst, Angst, noch einmal verletzt oder beschämt zu werden. Deshalb entwickeln Menschen eine Persona, eine Maske, einen Persönlichkeitspanzer, der sie mithilfe dieses eingengten stereotypen Denk-, Fühl- und Verhaltensmusters schützen soll als Überlebensstrategie vor der Wiederholung in der Vorgeschichte erlebter schmerzlich beschämender Verletzlichkeit. Deshalb verhält sich der Mensch meist überangepasst, entwickelt einen krankhaften Perfektionismus.

Ein Mensch, der seine Verletzlichkeit fürchtet, versucht sich von seinen Gefühlen abzuschotten. Er geht dann, nachdem er seine Herztüre verschlossen hat, fluchtartig in den Kopf, wird hart zu sich selbst, oft auch zu anderen, geht sehr streng mit sich um, verliert Mitgefühl für sich selbst und auch Empathie für andere. Denn der Kopf kann nur urteilen. Wer aber urteilt, verursacht Trennung und Trennung verursacht Schmerz, Groll und Wut.

Der Mensch verbiegt sich und verlässt sich selbst, kennt sich durch Abschottung vor den eigenen Gefühlen selbst kaum, und so entwickeln Menschen eine Beziehungsstörung. Nicht nur Kontakt und Verbundenheit mit anderen, sondern auch der emotionale Bezug zu sich selbst wird dann zunehmend fragil infolge des unsichtbaren Panzers, der vor dem Empfinden von Verletzlichkeit und Scham schützen soll.



Emotionale Offenheit braucht Mut zur Verletzlichkeit. Erst wenn wir Ungewissheit wagen, es riskieren, die Maske abzulegen und uns zu zeigen, können wir ein sinnerfüllendes, leidenschaftliches Leben mit offenem Herzen führen. Dann erst können wir wirklich lieben, denn Liebe ist eine Form von Verletzlichkeit. Da die Werte- und Sinnorientierung der Angstvermeidung geopfert werden, kommt es zu Rückzug, zu fehlendem Engagement für eigene Herzenswünsche und Werte und der Mensch driftet dann immer mehr in ein existenzielles Vakuum. Er hat zwar vielleicht im Außen alles, ist aber in sich leer, lebt an sich vorbei und diese Werteleere führt letztendlich dazu, dass er immer depressiver wird, obwohl er alles hat. Dann schämt er sich für die zunehmende psychische oder psychosomatische Symptomatik, die seinen Funktionsmodus stört.

Menschen, die ihre Herztüre verschlossen haben aus Angst vor Verletzlichkeit sind nicht mehr für andere erreichbar, und werden dann trotz aller angestrebter Anpassungsbemühungen leider oft wieder verlassen und als unauthentische Wesen schnell entlarvt und nicht mehr ernst genommen oder respektiert.

So schließt sich der Teufelskreislauf der Neurose, der Mensch erlebt sich wieder verlassen, wieder zurückgewiesen, beschämt und gekränkt und wiederum verletzlich, was ihm beweist, dass das Leben gefährlich ist und er sich weiter abschnitten muss vor seinen Gefühlen. So wird er immer verhärteter, verbitterter und immer depressiver.

Denken wir daran, dass Erwachsenwerden Verletzlichkeit akzeptieren heißt und Lebendigkeit, fühlen und lieben können Verletzlichkeit sein bedeutet. Indem Menschen sich aus Schamangst gegen ihre Gefühle abschnitten, zahlen sie einen zu hohen Preis und entfernen sich von sich selbst und verlieren die Verbundenheit und das, was dem Leben wirklich Sinn verleiht.

Nur wer die Angst vor seinen Gefühlen überwindet, kann endlich damit anfangen zu leben. Unser Bemühen richtet sich dann auf das, was wir mit Engagement und Herzensbegeisterung tun und welche eigene Werte wir verwirklichen wollen und nicht darauf, wer wir in den Augen anderer sind.

Das geht – wie gesagt – nur, wenn wir Verletzlichkeit wagen, wenn wir zu uns selbst stehen. Zum Glück können wir lernen, immer mehr zu lieben und immer weniger zu fürchten. Der Entwicklungsweg in der Psychotherapie ist stets der Weg aus dem Versteckspiel neurotischer Angst zurück zur Liebe zu finden.



Wie gelingt ein Leben mit offenem Herzen und Mut zur Verletzlichkeit, ohne sich aus Angst heraus unzulänglich, nicht gut genug und nicht liebenswert zu sein, ständig zu verbiegen, überanzupassen, sich selbst zu erschöpfen und sich selbst zu verraten?

Darum geht es in meiner umfassenden Hörbuchreihe zu den wesentlichen Themen der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie.

Ich wünsche meinen Hörerinnen und Hörern ein anregendes und persönlich hilfreiches Hörerlebnis mit vielen Selbsthilfeübungen

Dr. Wolf-Jürgen Maurer

[Presse/Veröffentlichungen Dr. Wolf-Jürgen Maurer](#)

LINKS

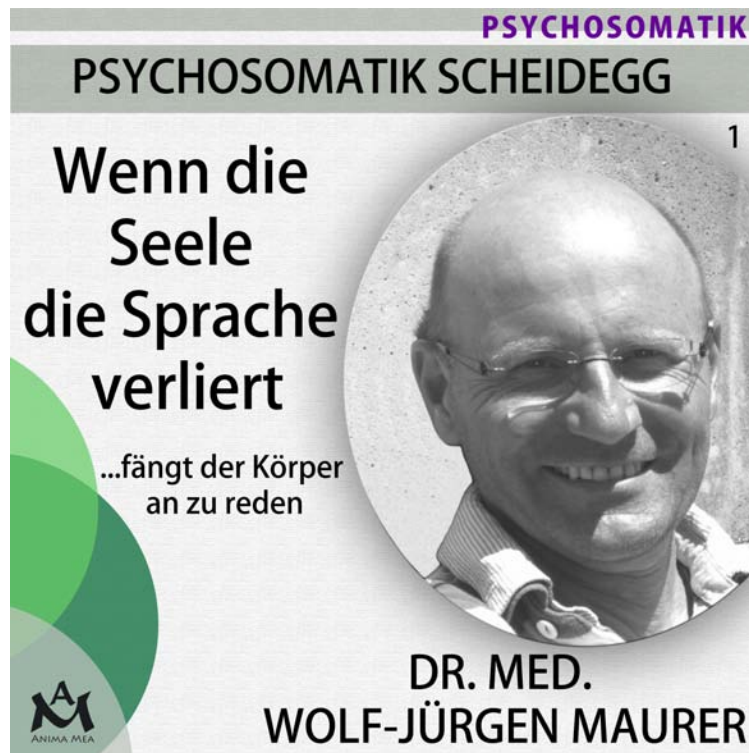
Übersicht PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG (Folgen 1-27)
Bewusstseinstexte Dr. Wolf-Jürgen Maurer

HINWEIS:

Klicken Sie einmal auf ein Coverbild – Sie werden mit der Produktseite des gewählten Hörbuches verbunden – mit vielen Hörproben, Zusatzinformationen und direkt zum

[CLEAR SOUND ONLINESHOP](#)





1. Psychosomatik - Wenn die Seele die Sprache verliert...fängt der Körper an zu reden - Wie der Umgang mit unseren Gefühlen (körperlich) krank machen kann

Mindestens ein Drittel der Patienten im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, d. h. Erkrankungen und Symptomen, bei denen kein organisch krankhafter Befund festzustellen ist. Körperlich krank ohne Befund also-was bedeutet das? Bei vielen Erkrankungen sind psychosoziale Einflussfaktoren für die Entstehung und Verlauf ausschlaggebend.

Wie kann man die Entstehung dieser Symptome als Betroffener oder Angehöriger verstehen? Welche (entscheidende) Rolle spielt dabei der Umgang mit den eigenen Gefühlen und wie können starre einengende stresserzeugende Verhaltensmuster verändert werden? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was sagt die Symptomatik über die Beziehung des Patienten zu sich selbst und anderen Menschen aus und welche Funktion bekommt sie im Lebensarrangement? Wie kann die Symptomatik therapeutisch entwicklungs- und lösungsorientiert genutzt werden für eine stimmigere Beziehungsgestaltung und optimierte Lebensbalance?

Wie der Ansatz der Psychosomatischen Medizin als Beziehungsmedizin Krankheit wieder einen Sinn gibt im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung, erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer pragmatisch, plastisch und



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag und führt damit in eine spannende Hörbuchreihe zu den wesentlichen Themen der modernen Psychosomatik ein.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

2-4,6-8,11,27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



2. Angst als Seelenfresser oder Lebenswecker

Wie der Umgang mit der Angst krank macht - oder zu mehr Lebenserfüllung führt

Jeder Mensch kennt Ängste. Nur wenige sprechen darüber oder zeigen sie. Viele von uns hassen eigene Schwächen und Unsicherheiten. Sie wollen nach aussen stark wirken, basteln an einer coolen Fassade und unterdrücken eigene berechnete Bedürfnisse in einem einengenden Lebens- und Beziehungsarrangement. Doch dieses Verhalten rächt sich häufig. Die geballten unterdrückten Gefühle brechen sich Bahn in einer Angst- und Panikattacke. Im Kampf gegen die Angst und infolge von Kontroll- und Vermeidungsstrategien verlieren viele Menschen immer mehr an Lebensspielräumen und Lebendigkeit. Die Angst breitet sich dadurch aus und nistet sich nur noch mehr im Leben und in der Seele ein.

Was ist der Teufelskreislauf der Angstentwicklung? Welche Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfe gibt es und wie können Ängste sogar als Lebenswecker, als Hinweis für eigene Sehnsüchte und Entwicklungswünsche genutzt werden, so dass eine Befreiung und ein erfüllteres authentischeres selbstbestimmtes Leben möglich wird?



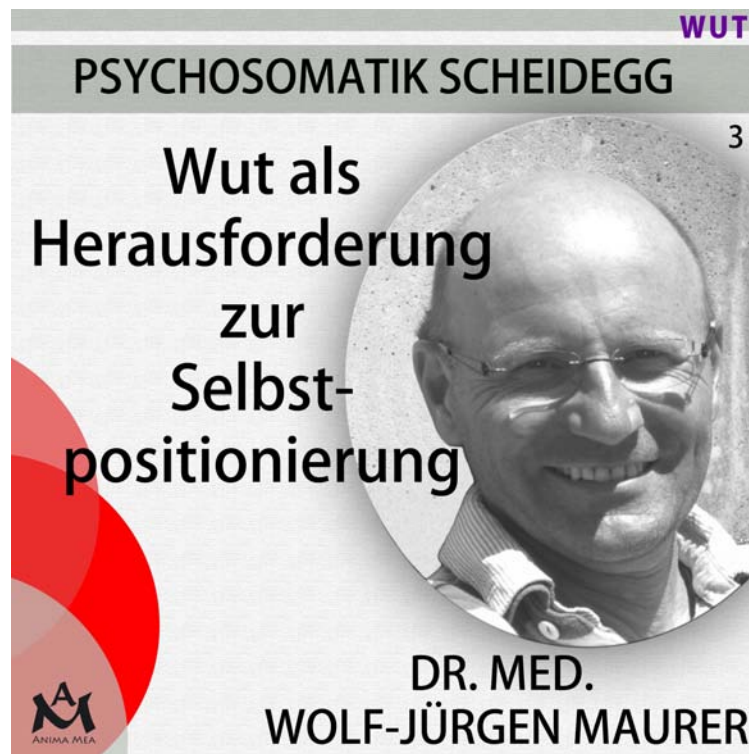
PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
2-4,6-8,11,27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



3. Wut als Herausforderung zur Selbstpositionierung

Der krankmachende oder kränkende Umgang mit der Wut

Auf welche Weise macht der Umgang mit Wutgefühlen den Menschen krank? Was tun Menschen, um Ihre Wut nicht zu spüren? Welche Konfliktreaktionen führen in psychische oder psychosomatische Erkrankungen- oder in Beziehungsprobleme? Paradoxerweise geschieht durch Ärgerunterdrückung häufig gerade langfristig das, was wir am meisten fürchten, nämlich, dass Beziehungen zerstört werden.

Welche konstruktive Wege im Umgang mit Wutgefühlen und aggressiven Impulsen gibt es? Und wie kann die eigene Gefühlswahrnehmung und Emotionsregulation verbessert und genützt werden für eine stimmigere Nähe-Distanz-Balance und respektvolleren Umgang miteinander - und mit sich selbst?

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
2-4,6-8,11,27



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

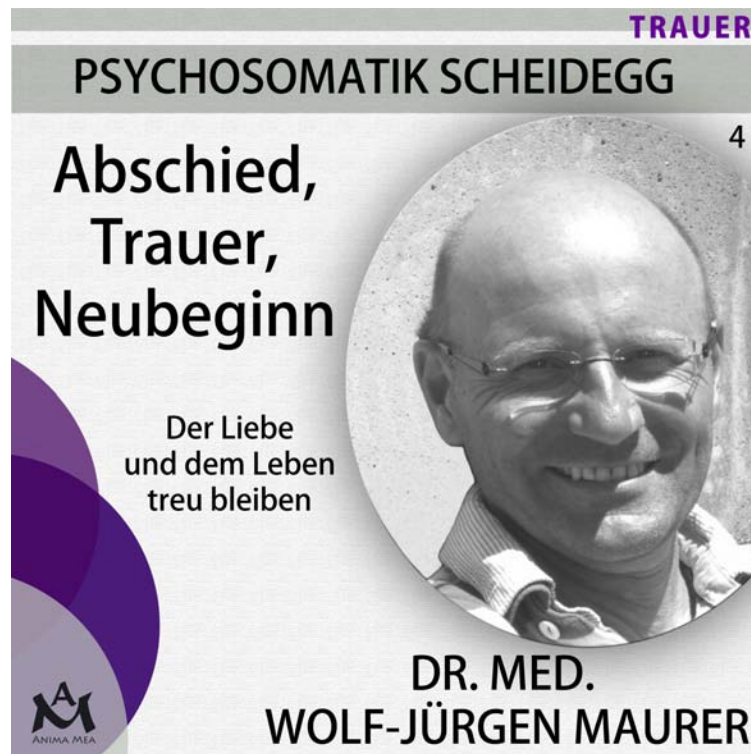
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



4. Abschied, Trauer, Neubeginn

Der Liebe und dem Leben treu bleiben

Trennungen und Abschiede in allen Lebensbereichen bewusst zu leben, gehört zu den wichtigsten Dingen, die wir in unserem Leben lernen müssen. Dass alles was besteht vergeht, ist aber eine Grundtatsache des Lebens, die – oft lange verdrängt – urplötzlich unser Leben durchkreuzt, wenn wir am wenigsten damit rechnen.

Sehr unterschiedliche Verluste können Trauer als Reaktion ursächlich auslösen. Welcher Umgang mit dem Gefühl der Trauer führt in psychische oder psychosomatische Krankheit? Auf welche Weise versuchen Menschen Trauer zu vermeiden? Was führt zum Steckenbleiben im Trauerprozess. Und wie kann ein Mensch lernen, konstruktiv den Trauerprozess in all seinen Phasen zu durchleben, um anschließend gereifter aus dem Tal der Tränen wieder aufzutauchen ohne Verlust von Lebendigkeit und Liebesfähigkeit?

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
2-4,6-8,11,27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

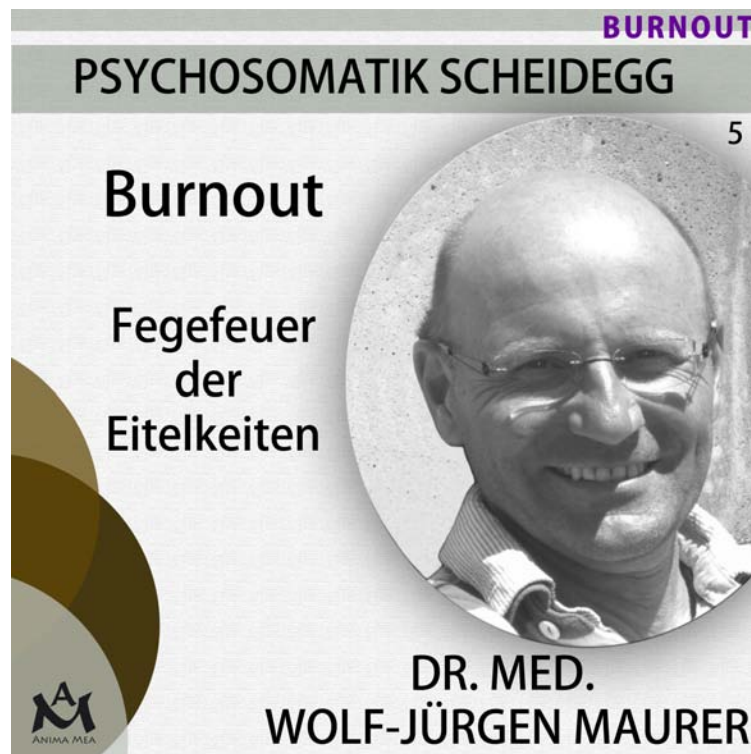
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



5. Burnout - Fegefeuer der Eitelkeiten

Die psychosomatische Energiekrise des modernen Menschen

Erschöpfungssyndrome nehmen in erschreckender Zahl in der postmodernen Leistungsgesellschaft zu und führen trotz fehlender diagnostischer Anerkennung des sog. Burnoutsyndroms zu immensem persönlichen und familiärem Leid und auch volkswirtschaftlichen Ausfällen. Dabei stellt sich zentral die Frage, wie gehen Menschen mit ihrer Lebensenergie um? Welche gelernten Denk-, Fühl und Verhaltensmuster führen dazu, über die eigenen Belastungsgrenzen zu gehen und gesundheitlichen Raubbau in Kauf zu nehmen, um weiter zu funktionieren?

Burn-out hat so gut wie immer etwas mit mangelnd erlebter sozialer Wertschätzung, vor allem aber mit mangelnder Selbstwertschätzung und mangelndem Selbstmitgefühl zu tun. Und dem Versuch, über Leistung und Anerkennung den eigenen Selbstwert zu regulieren.

Wie erkennt man das eigene Gefährdungspotential? Welche prozesshafte Entwicklung des Erschöpfungssyndroms kennt die moderne Burnoutforschung? Was schützt? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es präventiv und welche Behandlungsmöglichkeiten?



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

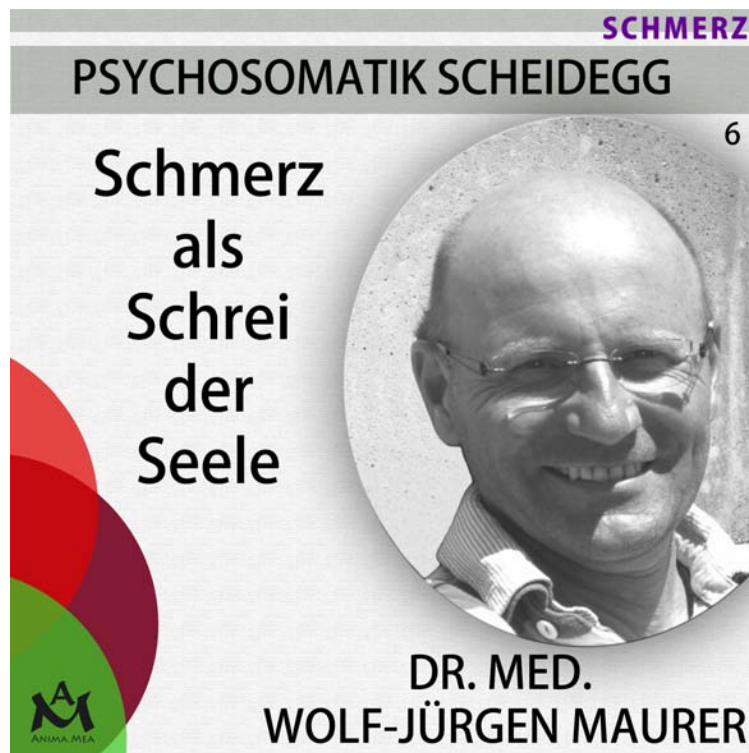
Burn-out kann als eine unbewusste Kompetenz des eigenen Organismus zum Schutz vor weiterer Überforderung oder Selbstverfehlung angesehen werden - und sinnvoll therapeutisch genutzt werden für eine stimmigere und authentischere Lebensgestaltung und einen besseren Kontakt zu sich selbst und seinen Mitmenschen.

Dies erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
7-9,11,25,15,19,20,21,22,23,24

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



6. Schmerz als Schrei der Seele

Chronischen Schmerz wirksam behandeln

Verdrängte Gefühle können auf Dauer körperlich krank machen. Uns macht nicht der Stress als solcher krank, sondern die Tatsache, dass wir die Gefühle ignorieren, die Belastungen in uns auslösen. Dadurch wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt. Den Betroffenen fehlt durch die mangelnde Wahrnehmung ihrer eigenen Gefühle und Bedürfnisse ein Sensor für eine befriedigende Lebensgestaltung. Dies ist häufig auf eine traumatisierende Bindungserfahrung in der Kindheit zurückzuführen. Zu chronischem Schmerz prädestinierte Patienten haben das Unterdrücken ihrer Gefühle im Laufe ihrer Lebensgeschichte stark automatisiert und sind quasi blind für ihre eigenen Empfindungen und so für die Warnzeichen ihres Körpers.

Hinter dem Schmerz stehen häufig schmerzliche Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte, die gar nicht mehr bewusst wahrgenommen werden.

Schmerzpatienten müssen lernen, einen besseren Zugang zu ihrer Gefühlswelt zu finden. . Es ist wichtig zu lernen, ihren eigenen Körper und seine Signale bewusst wahrzunehmen, um so bewusste innere Sensoren zu bekommen, was ihnen selbst gut



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

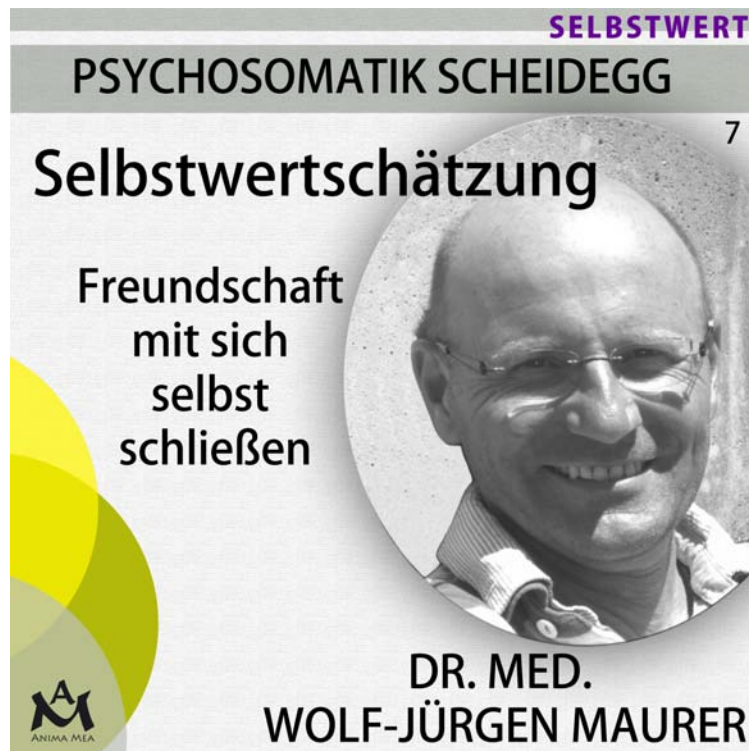
tut und was ihnen schadet. Eine chronische Schmerzstörung kann also als Aufruf der eigenen Seele verstanden werden, Freundschaft mit dem Körper zu schließen.

Wie das geht, erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer pragmatisch, plastisch und anschaulich an Beispielen aus seinem Klinik- und Praxisalltag.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
2-4,6-8,11,27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



7. Selbstwertschätzung - Freundschaft mit sich selbst schließen

Selbstwert- oder Minderwertigkeitsgefühl: Von Selbstverurteilung zu Selbstmitgefühl

Viele Menschen und insbesondere viele Patienten in der Psychosomatik kreisen thematisch in ihrem Leben um die Sicherungsversuche eines bedrohten Selbstwertgefühls. Bei diesem Kampf um den „Selbstwert“ geraten viele Menschen in eine Falle der Selbstkritik und Selbstausbeutung mit den Folgen von Ängsten, Depressionen und Stresserkrankungen, Schmerzen und Burn-out-Symptomatik. Erst allmählich entdecken die Betroffenen, oft erst bei therapeutischer Begleitung, dass sie mehr oder weniger offen oder versteckt ein sog. Selbstabwertungs- und Selbstunliebeprogramm in ihrer Beziehungsgeschichte verinnerlicht haben, das nicht nur ihr Wohlbefinden, ihr Fühlen, Denken und Handeln maßgeblich bestimmt, sondern sie auch anfällig macht für Beziehungsschwierigkeiten, selbstschädigende und krankheitsauslösende Muster. Doch ein Ausstieg aus diesen erlernten Programmen ist möglich.

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J.Maurer anschaulich aus seinem Klinik-und Praxisalltag Hintergründe für Minderwertigkeitsgefühle, auch unter familiensystemischen



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Gesichtspunkten. Kompensationsbemühungen von Minderwertigkeitsgefühlen werden ebenso besprochen, wie Schritte zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen und zu mehr Mitgefühl mit sich selbst. Es werden Wege aufgezeigt, die in Eigenregie oder mit Behandlungshilfe gegangen werden können, um sich mit sich selbst zu befreunden.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

21,23,15,17-20,24,25-27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

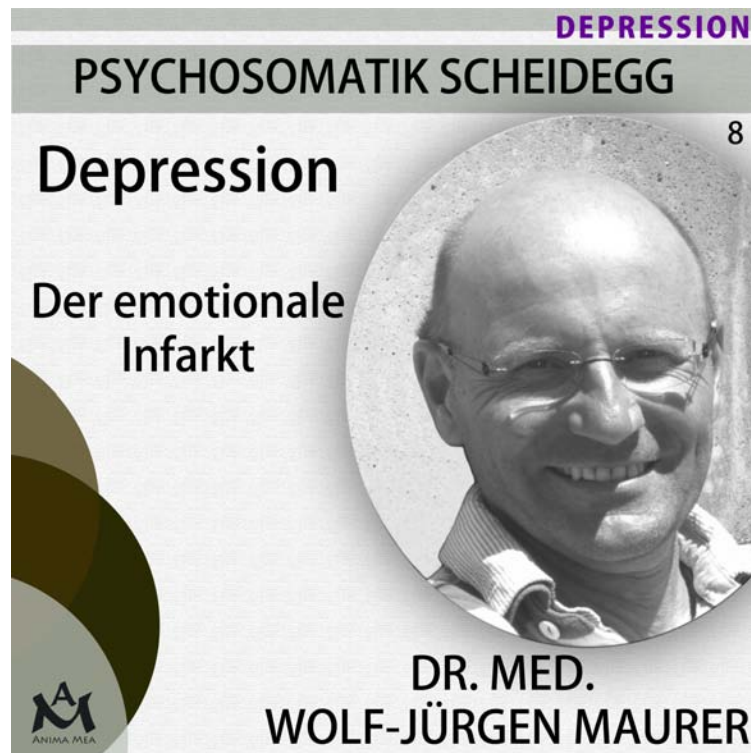
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



8. Depression - der emotionale Infarkt

Die „Ebbe in der Seele“ erkennen und verstehen; Selbsthilfemöglichkeiten und wirksame Behandlungsmethoden

Depressionen können durch Verlusterlebnisse, chronische Belastungen und soziale Konflikte ausgelöst werden. Zentral ist hierbei die Unfähigkeit zu trauern oder sich für eigene wichtige Bedürfnisse einzusetzen und sich durchzusetzen.

Wie erkennt man eine krankheitswertige Depression? Warum trifft es diesen Menschen? Welche aktuellen neurobiologischen Erkenntnisse sind wichtig- auch um den Einsatz von Medikamenten zu verstehen? Was für eigene Hilfsmöglichkeiten gibt es, was können Angehörige tun- und was verschlimmert das Problem noch?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J.Maurer anschaulich aus seinem Klinik-und Praxisalltag Hintergründe, Entstehungsbedingungen und Therapiemöglichkeiten dieser häufigsten seelischen Erkrankung , die 2020 nach Prognosen der WHO den Platz der Volkskrankheit Nr1 einnehmen wird.

Und zuletzt – mit einem wohlwollenden Augenzwinkern, macht er anhand seinen Behandlungsalltags typische Fettnäpfchen und sich häufig automatisiert



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

wiederholende depressiv machende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster transparent, mit denen man sich das Leben ungewollt zur Hölle machen kann.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
1-5,7,9,10,11,13,14,15,18,19,20,21,22,23,24,26-27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg/Allgäu



9. Partnerschaft und die Kunst der Ehezerüttung

Liebe, Lust und Leiden

Die Liebe ist ein emotionales Grundbedürfnis und lieben können und geliebt werden, eine emotionale Grundnahrung. Allerdings laufen viele „Liebesversehrte“ herum, die in früheren, z. T. auch den ersten (Liebes-) Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen sehr gelitten und im Nähebereich große Verletzungen davongetragen haben, so dass sich eine große Ambivalenz zwischen der Liebesehnsucht, den Beziehungswünschen und den erlernten Beziehungsängsten eingestellt hat.

In Deutschland wird ca.jede 3. Ehe geschieden, in Großstädten sogar jede zweite. Männer und Frauen haben verschiedene meist ungeklärte Erwartungen, verschiedene Vorstellungen und Träume, ganz besonders im Hinblick auf eine Partnerschaft. Eine Beziehung hat nur dann die Chance, mehr als ein paar Nächte, womöglich ein Leben lang zu überdauern, wenn beide Beteiligten für den „Tanz um die Bindung“ Verständnis, Toleranz für ihre Unterschiedlichkeit und Verletzlichkeit entwickeln, sich nicht in „Teufelsdialogen“ verfangen. Und wenn sie sich gegenseitig mit liebevollen Augen sehen und sich humorvoll annehmen und respektieren, ohne sich gegenseitig ändern, wohl aber gemeinsam wachsen und reifen zu wollen.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

In diesem Hörbuch beschreibt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und systemische Paar- und Familientherapeut Dr. W.-J. Maurer aus seinem Klinik- und Praxisalltag humorvoll und sehr plastisch typische Verhaltensmuster, die jede noch so hoffnungsvolle Beziehung zerrütten können.

Ausser schädlichen Liebesfallen und den häufigsten Beziehungszerrüttungstechniken werden paartherapeutische Tips zu Verbesserungen einer jeden Beziehung anschaulich und umsetzbar aufgezeigt, um mehr Mut zu Intimität, Lust, Leidenschaft und Lebendigkeit gemeinsam zu entwickeln. Auch auf Fallstricke bei Trennungsambivalenz oder Trennungsabsichten wird eingegangen, ebenso auf Probleme mit der Lust in langdauernden Partnerschaften.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
25-27,1-4,15,17,18,19,20,21,24

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

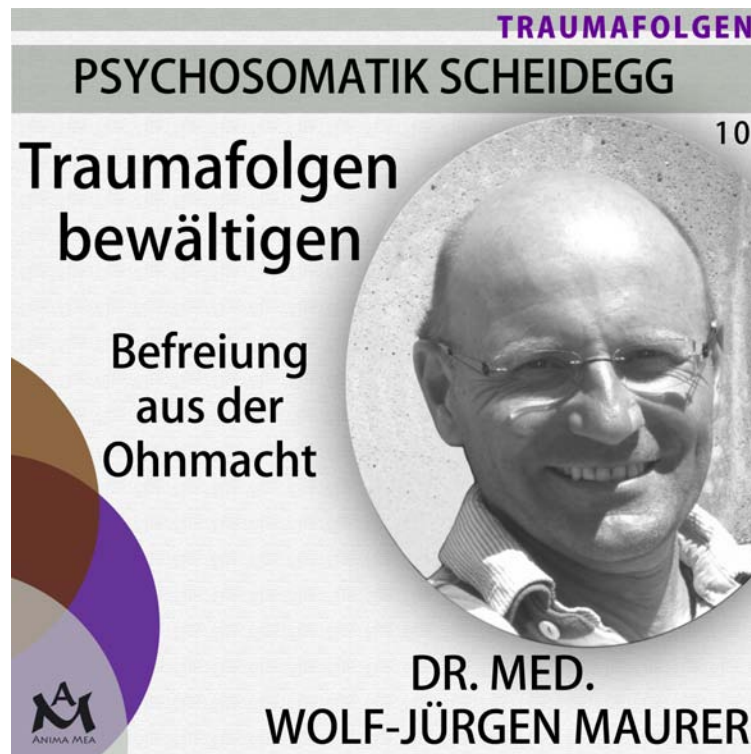
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



10. Traumafolgen bewältigen - Befreiung aus der Ohnmacht

Posttraumatische Belastungsstörung - wenn der Schrecken nicht enden will

Was versteht man unter einem Trauma? Welche Formen und Traumafolgen gibt es? Welche Schutz- und Risikofaktoren zur Entwicklung einer Traumafolgestörung kennt die moderne Forschung? Was läuft dabei neurobiologisch ab und warum ist das Wissen um das sogenannte Traumagedächtnis für Betroffene so wichtig und hilfreich? Welche Selbststabilisierungsmöglichkeiten gibt es? Wann ist spezifische traumatherapeutische Hilfe nötig und welche modernen Traumatherapien gibt es für Betroffene?

In diesem Hörbuch zeigt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Traumatherapeut Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag, wann und wie ein Trauma diagnostiziert wird, wie es zu einer Traumatisierung kommt und wie ein Trauma verarbeitet wird. Therapiemöglichkeiten werden ausführlich besprochen.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
25-27,18,11,8,5,1,47,12,15,19,22

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



11. Schlafstörungen - Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten

Wie Sie zur Ruhe kommen, in den Schlaf finden und erholt aufwachen

Jeder 4. Erwachsene schläft schlecht. Folgen sind nicht nur vermehrte körperliche Erkrankungen, Reduktion der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität, sondern auch psychische Folgen bis hin zu einer Depression.

Welche Ursachen für Schlafstörungen gibt es? Wieviel Schlaf brauche ich? Welcher Schlaftyp bin ich?

Warum schlafen wir eigentlich? Was passiert in den verschiedenen Schlafphasen und wie hilft mir deren Kenntnis? Welche meiner eigenen Verhaltens- und Bewertungsmuster verhindern erholsamen Schlaf? Welche Schlafhygieneregeln können mir persönlich helfen? Wie entspanne ich mich aktiv? Und welche Therapiemöglichkeiten gibt es?



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

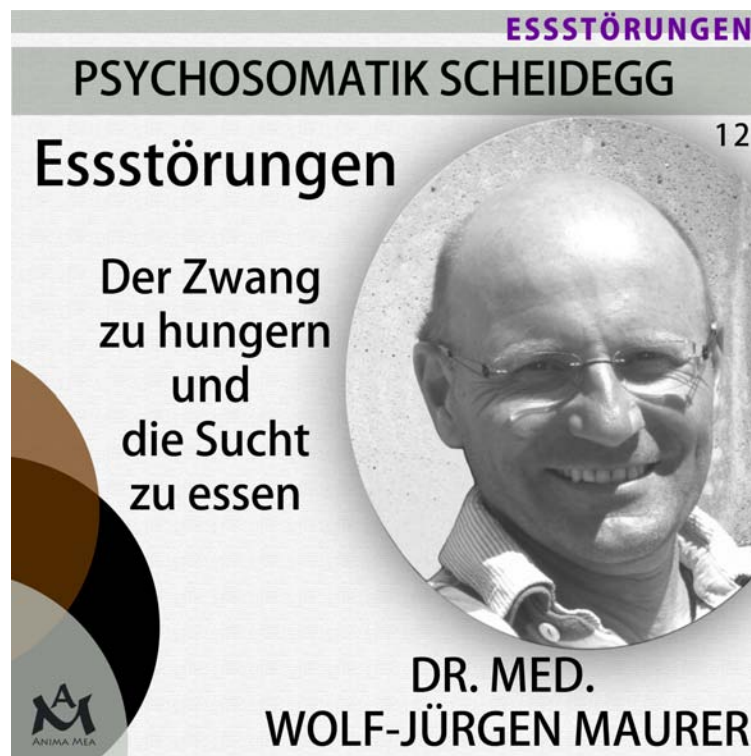
Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer zeigt pragmatisch, plastisch und anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag Hintergründe bezüglich unseres Schlafverhaltens und von Schlafstörungen auf, ebenso moderne nicht-medikamentöse sowie medikamentöse Behandlungsverfahren inklusive Anleitung zu eigener Tiefenentspannung.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

1-8,14,18,19,20,21,24,26

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



12. Esstörungen - Der Zwang zu hungern und die Sucht zu essen

Anorexie, Bulimie und psychogene Adipositas verstehen und behandeln

Ca. 70 % aller Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper und wollen abnehmen.

Insbesondere Frauen haben - ausgelöst durch gesellschaftliche Normenorientierung - Probleme mit ihrem Körper und unterwerfen sich der Tyrannei der Waage, wobei Männer v. a. bei der psychogenen Fettsucht führen.

Esstörungen können als mißglückter Problemlösungsversuch angesehen werden, das eigene Leben in den Griff zu bekommen und sich emotionale Unabhängigkeit zu beweisen und den eigenen Selbstwert zu regulieren.

Die Symptomatik der Estörung legt sich dabei wie ein Teppich über intrapsychische oder zwischenmenschliche Konfliktthemen. Oft zeigen sich in der Therapie als Hintergründe familiäre (unterdrückte) Konflikte oder Ablösungs- und Trennungsängste, die über den Zwang zu hungern oder die Sucht zu essen abgewehrt werden, aus Angst zu missfallen und der Scham, nicht gut genug und nicht liebenswert



zu sein - mit zunehmendem Verlust der Emotionsregulationsfähigkeit und Rückzug aus sozialen Bindungen.

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag die Emotions- und Beziehungsdynamik und gesellschaftlichen Hintergründe der häufigsten Essstörungen.

Ebenso zeigt er nachvollziehbar die nötigen Schritte auf, um aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen. **Ziel hierbei ist die Verbesserung der Selbstakzeptanz und das Wahrnehmen eigener Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, um das eigene Leben individueller und authentischer leben zu können.** Selbsthilfe- und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten werden ausführlich erklärt.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
10,25-27,19,15,20,24,17,1-5,7-8,14,16

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



13. Selbstheilung unterstützen - die Kraft des „Inneren Arztes“ nutzen

Förderung der Selbstheilungskräfte aus psychosomatischer Sicht.

Durch unsere Lebensweise haben wir Einfluss darauf, ob unser Körper seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Auch der Arzt Albert Schweitzer wusste, dass alle Patienten ihren eigenen Arzt in sich tragen. Die Heilkraft des inneren Arztes wird dramatisch durch chronische Stressverhaltensmuster, ungelöste Konflikte und einen nicht authentischen Lebensstil gemindert, wenn ein Mensch gegen seine eigene Wahrheit anlebt und eigene Emotionen zugunsten eines Fassadenselbst unterdrückt.

Was braucht der Körper um zu heilen? Wie können wir und unser Umfeld ihn dabei unterstützen? Wie erklärt die psychosomatische Forschung die Fähigkeit der Selbstheilung? Was bedeutet, mit sich selbst in einen heilsamen Dialog zu kommen und wie kann man überprüfen, ob eine Kurskorrektur im Leben notwendig ist?



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

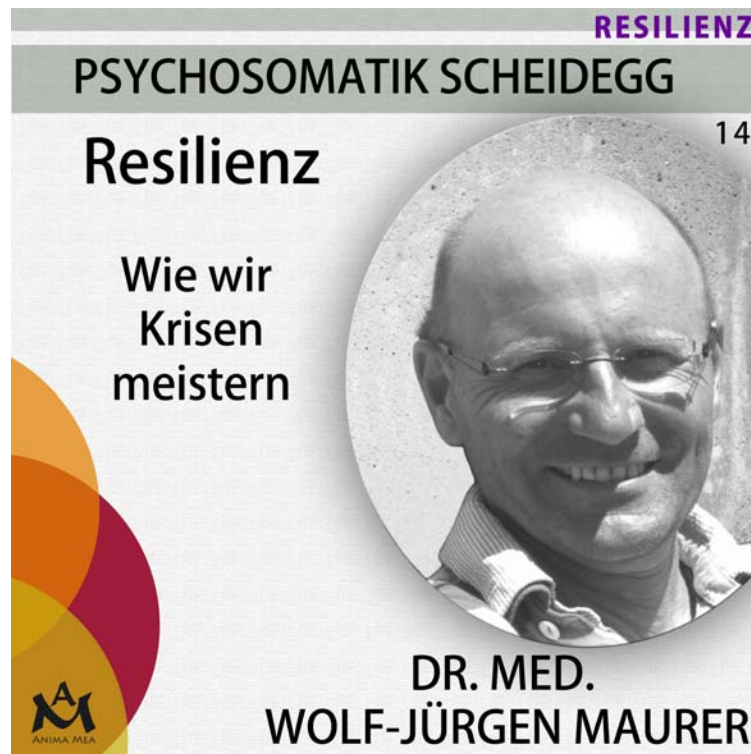
In diesem Hörbuch klärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen diese Fragen und zeigt auf, was es bedeutet, mit sich selbst in einen heilsamen Dialog zu kommen und wie man selbst überprüfen kann, ob eine Kurskorrektur im Leben not-wendig ist?

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

14,15,17,18,19-21,23,24,26

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



14. Resilienz - wie wir Krisen meistern

Was uns Kraft gibt und uns psychisch gesund hält

Es gibt Menschen, die zerbrechen nicht an Krisen, sondern gehen sogar noch gestärkt daraus hervor.

Wie geht das? Was macht Menschen widerstandsfähig?

Resilienz ist das Konzept, trotz widriger Umstände zu gedeihen. Die Fähigkeit des Menschen, immer wieder neu, auch in schwierigen leidvollen Situationen Sinn zu finden und aktiv Werte zu verwirklichen, bezeugt die Trotz-Macht seines Geistes.

Wie Menschen Widerstandskräfte entwickeln mithilfe von achtsamer Aufmerksamkeitsfokussierung und mitfühlendem Emotionsmanagement, und lernen können, auch schmerzliche Lebenskrisen zu meistern, erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer ausführlich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

14,15,17,18,19-21,23,24,26

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

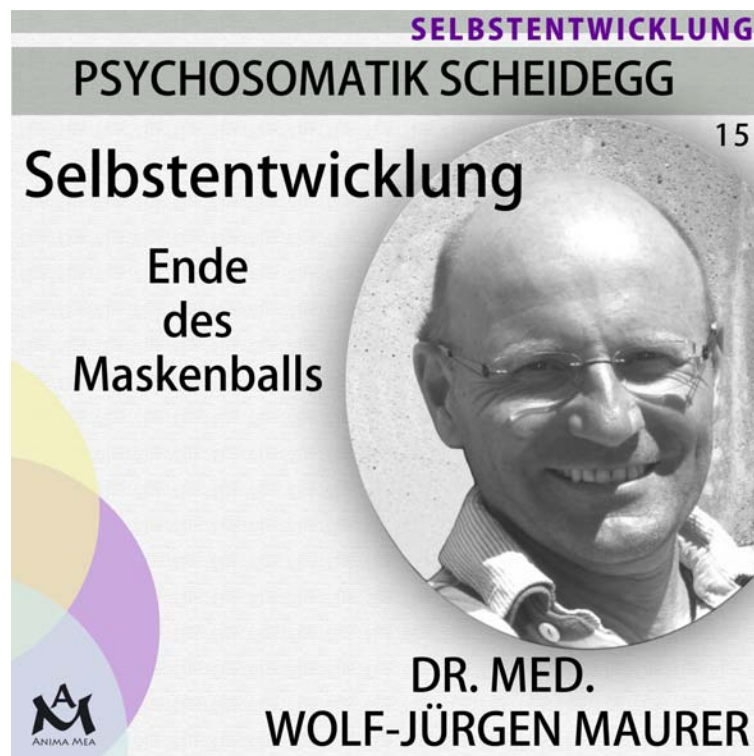
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



15. Selbstentwicklung - Ende des Maskenballs

...wenn Selbstachtung erwacht und Authentizität beginnt - sich selbst entdecken und authentisch leben

Viele psychosomatische Symptome sind Ausdruck dessen, dass Menschen den Kontakt zu sich selbst, zu ihrer Mitte verloren haben, wie eine schattenhafte Maske in ihrem Leben agieren und funktionieren, aber kaum mehr darin selbst vorkommen und geschweige denn, sich selbst fühlen und zum Ausdruck bringen.

Psychosomatische entwicklungsorientierte Therapie bedeutet deshalb nicht den Kampf gegen das Symptom, sondern die Symptome als Entwicklungshelfer zu sehen.

Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer erklärt anschaulich und aufrüttelnd aus seinem Klinik- und Praxisalltag, wie es geht, sich selbst besser kennen und achten zu lernen und zurückzufinden zur eigenen Lebendigkeit, das Leben „upzudaten“ und sich zu entwickeln.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

1-4,7,8,19,18,19,20,21,23,24,25-27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

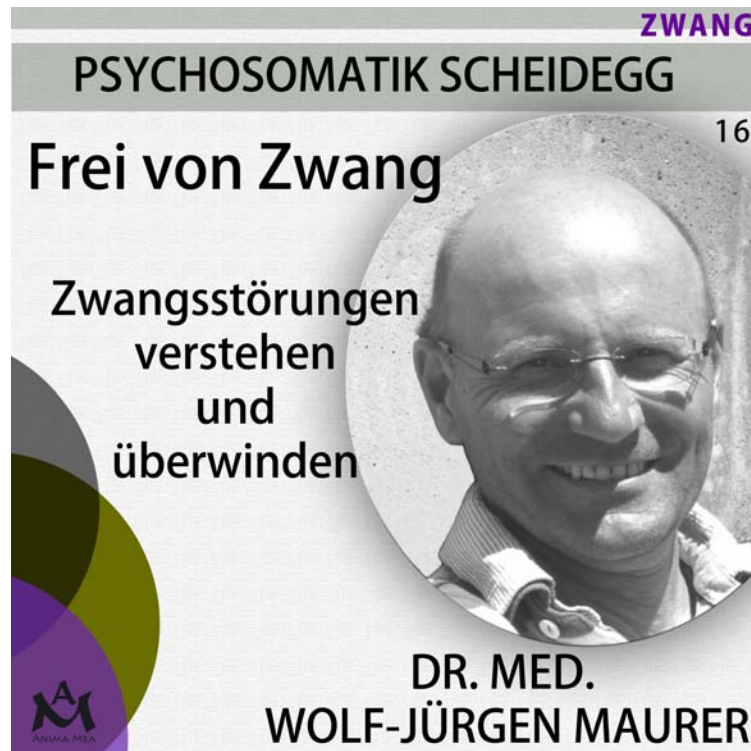
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



16. Frei von **Zwang** - Zwangsstörungen verstehen und überwinden

Innere Zwänge in Form von aufdrängenden Gedanken und ritualartig zu wiederholenden Verhaltensweisen können das Leben eines Menschen zur Hölle machen. Wenn der Zwang das Leben kontrolliert, schwindet Selbstbestimmtheit und Freiheit.

Wann spricht man von krankheitswertigen, das Leben einengenden inneren Zwängen? Welche Formen von Zwangsstörungen gibt es? Welche hilfreichen Erklärungen gibt es hierfür?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer aus seinem Klinik- und Praxisalltag Hintergründe, Entstehungsgeschichte, Funktion und Symptomatik von Patienten mit Zwangsstörungen. Insbesondere wird ausführlich auf mögliche Selbsthilfe und Behandlungsregime eingegangen.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
1-8,12,19,15,18,21,24,25,27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

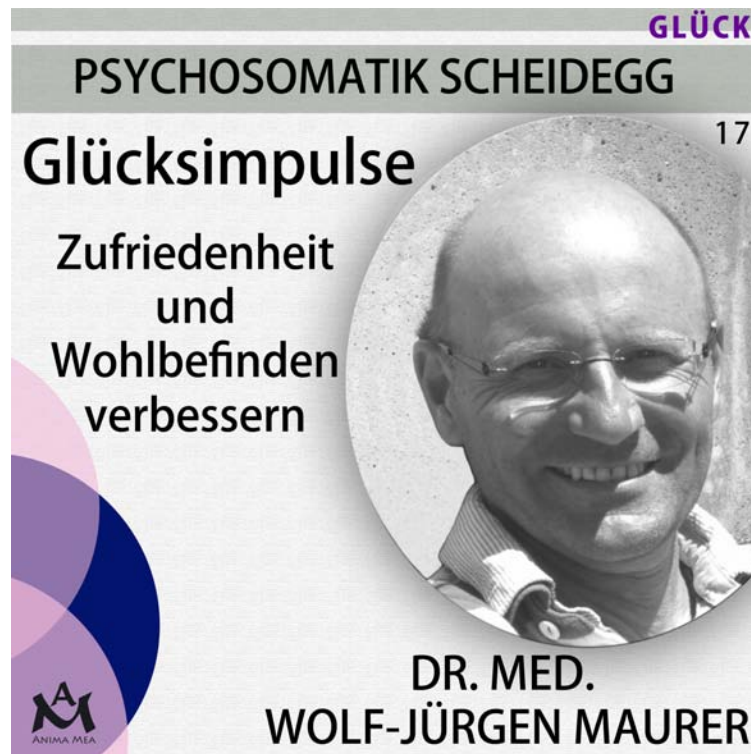
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg/Allgäu



17. Glücksimpulse - Zufriedenheit und Wohlbefinden verbessern

Was wir für unser Lebensglück tun können

Statt Sorgen, Grübeln, Verdrängen oder Ablenken von eigenem Leid kann jeder eine Menge tun für das eigene Wohlbefinden und seine Lebenszufriedenheit. **Wer für sein Glück Selbstverantwortung übernimmt und zufriedener ist, trägt zum Glück und zur Lebensbereicherung anderer mit eigenen Fähigkeiten bei.**

Welche aktuellen Erkenntnisse der psychosomatischen Medizin, der positiven Psychologie und der Glücksforschung gibt es? Und welche Strategien haben sich tatsächlich bewährt, die eigene Lebensfreude ohne eine selbstsüchtige Einstellung und krampfhaftes Verdrängen von Leid zu steigern und zu einem gesünderen und erfüllteren Leben zu finden? Welche Glücksfallen sind dabei zu beachten? Was hat Glück mit Sinnverwirklichung, einer mitfühlend-liebevollen Haltung und innerer Reifung und eigener Potentialentwicklung zu tun?



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

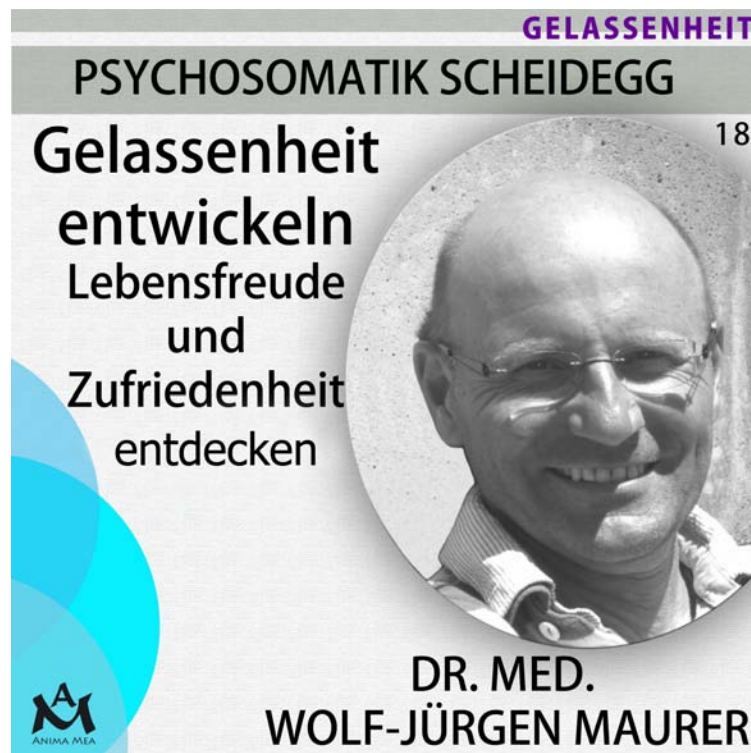
In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen, wie über Aktivierung eigener Ressourcen und Stärken und positiver Emotionen wir uns bis in unsere Biologie hinein verändern können.

Er gibt eine Vielzahl sehr praktischer Glücksimpulse zur Aktivierung eigener Kraftquellen und zum Entdecken eigener Stärken - Tips zum Ausprobieren und Aufblühen!

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
9,18-21,23-24,26,14,13

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



18. Gelassenheit entwickeln - Lebensfreude und Zufriedenheit entwickeln

Wie Sie zu einem vertrauensvollen und authentischen Lebensstil finden

Gelassenheit ist die Sehnsucht des modernen Menschen, doch wie geht das?

Ist eine entspannte Lebenseinstellung überhaupt erlernbar? Was sind die Voraussetzungen dafür?

Viele Menschen sehnen sich heute in dieser hektischen Zeit nach innerer Ruhe und Frieden, den sie längst verloren haben. Sie suchen diese meist in der Veränderung äußerer Lebensumstände, geraten hierbei allerdings meist noch mehr in den Kampf gegen die Realitäten des Lebens. Aber es gibt unvermeidbares und vermeidbares Leid im Leben von uns Menschen. Und es gibt einen inneren Weg zum Glück, welcher der Schulung des eigenen Geistes bedarf.

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen wesentliche Unglücksstrategien: wie wir mit unseren eigenen



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

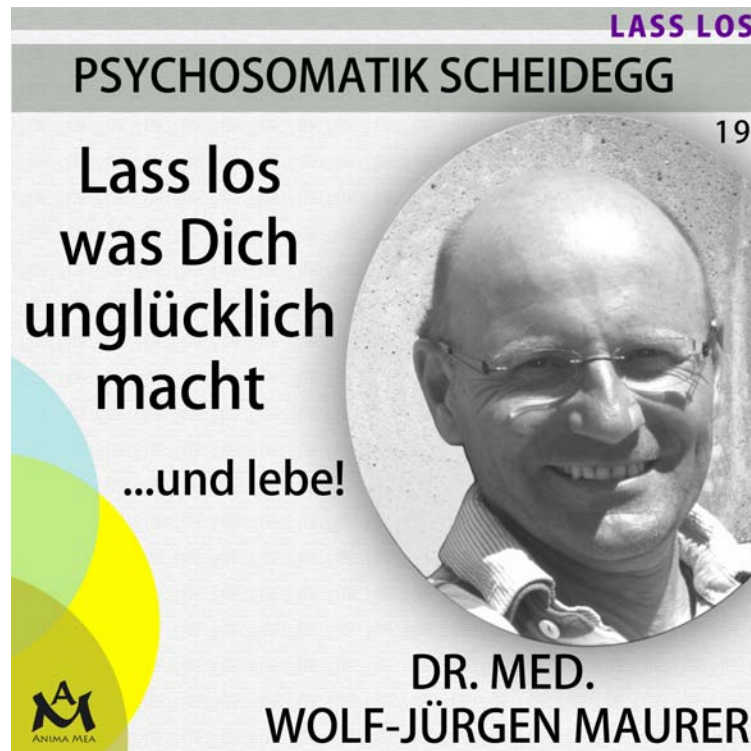
Erwartungshaltungen Enttäuschungen immer wieder vorprogrammieren und immer wieder dieselben Probleme in unserem Leben konstruieren. Und natürlich auch, wie wir aus der „ewigen Wiederkehr desselben“ mithilfe von Achtsamkeits- und Gelassenheitsstrategien aussteigen können.

Zunächst geht es darum sich der eigenen Glückshindernisse klar zu werden: wie man sich das Leben durch eingefahrenes unflexibles Denken und unachtsames Verhalten selbst unnötig schwer macht. Um dann die eigene innere gelöste Freiheit und Glücksfähigkeit zu entdecken und eigene erfüllende Stärken zu entwickeln.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
9,18-21,23-24,26,14,13

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



20. Lass los, was dich unglücklich macht - und lebe!

Du musst loslassen! Wie oft hören wir das und wie gern täten wir das, wenn wir nur wüssten wie das geht.

Was bedeutet eigentlich loslassen? Woran halten Menschen fest? Und warum? Und welche psychosomatischen Folgen hat das? Woran halten Sie selbst fest und nehmen sich damit zum eigenen Schaden selbst gefangen? Wann gilt es loszulassen? Welche Hilfen gibt es ganz praktisch, um das Leben von dem zu befreien, was einen selbst beschwert, unfrei oder klein macht?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen viele hilfreiche Übungen hierzu. Mit dem Ziel sich die eigene emotionale Lebendigkeit zu erhalten und wesentlicher zu werden und freier und entspannter zu leben.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
9,18-21,23-24,26,14,13

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

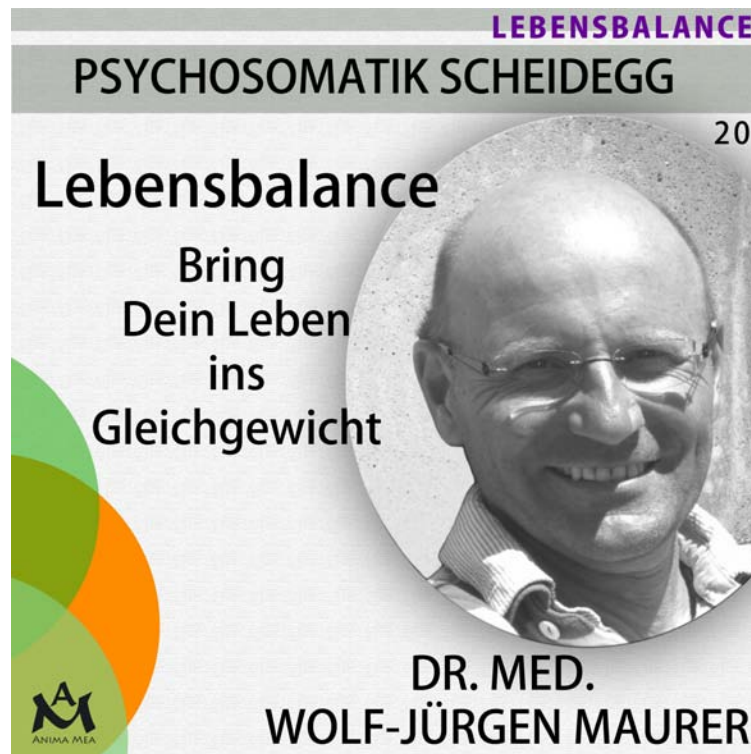
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg/Allgäu



20. Lebensbalance - Bring dein Leben ins Gleichgewicht

Hilfen zu innerer Stärke und Klarheit

Womit füllen Sie Ihr kostbares Leben? Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was wollen Sie aus Ihrem Leben machen? Wofür sich engagieren? Welche Spuren wollen Sie einmal hinterlassen? Woran können wir uns halten, wenn alles zusammenbricht? Wie finden wir Sinnerfüllung?

Wie können wir Kurs halten in den Stürmen unseres Lebens, unser inneres Gleichgewicht immer wieder finden, unser Leben so ausbalancieren, dass wir, das was wirklich zählt, nicht aus den Augen verlieren, innere Stärke und Klarheit entwickeln, wie wir handeln und leben wollen?

In diesem Hörbuch bespricht der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer anschaulich aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen viele hilfreiche Übungen für ein achtsames, wertorientiertes und erfüllendes Leben.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

21,23,24,19,17,14,5,7

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



21. Leben oder Funktionieren - Die eigene **Identität** entwickeln

Selbstbestimmt das eigene Leben gestalten statt fremdbestimmt funktionieren

Viele Menschen suchen ein Leben lang Glück und Zufriedenheit im Außen. Sie folgen den elterlichen Prägungen und versklaven sich in äußeren Zwängen und der Suche nach Anerkennung über Leistung. Aber selbst wenn die Bedürfnisse nach Erfolg, Anerkennung, sozialem Status und materieller Sicherheit befriedigt sind, tritt oft ein Gefühl von Leere, Unzufriedenheit und Sinnlosigkeit auf. Viele Menschen erstarren in Lebensarrangements, die schon lange nicht mehr passen, wagen es aber nicht, Veränderungen zu beschreiten, sie unterdrücken ihre Träume und hören nicht auf ihre Sehnsüchte und verlieren ihre Lebendigkeit.

Fühlen Sie sich fremdbestimmt, unzufrieden, unruhig, unsicher und erschöpft? Sind Sie äußerlich erfolgreich und fühlen trotzdem nicht die ersehnte Lebenszufriedenheit? Gerade Krisen rufen uns aber dazu auf, uns neu zu entdecken und uns neu zu entwerfen. Welche Schritte sind in solchen Veränderungsprozessen hilfreich? Haben Sie das ewige Funktionieren satt?



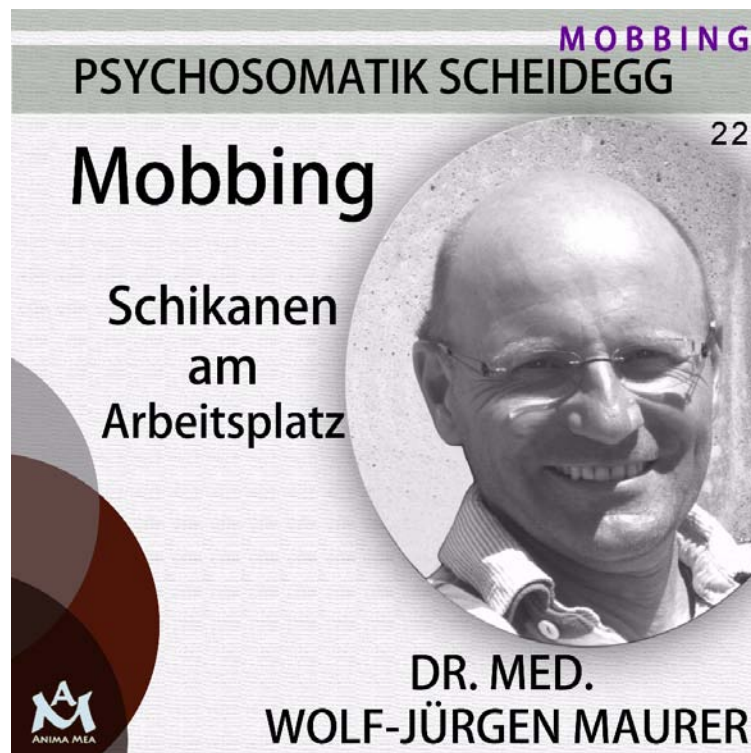
PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Wenn es Ihnen so geht, wie vielen Menschen, Sie aber Sehnsucht nach authentischem Glück und Sinnerfüllung haben, dann möchte der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer mit diesem Hörbuch und seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen Ihnen die Augen öffnen und Ihnen mögliche Ansätze für den Weg zum eigenen authentischen Selbst und der Entwicklung einer eigenen stabilen Identität zeigen.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
21,23,24,19,17,14,5,7

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



22. Mobbing - Schikanen am Arbeitsplatz

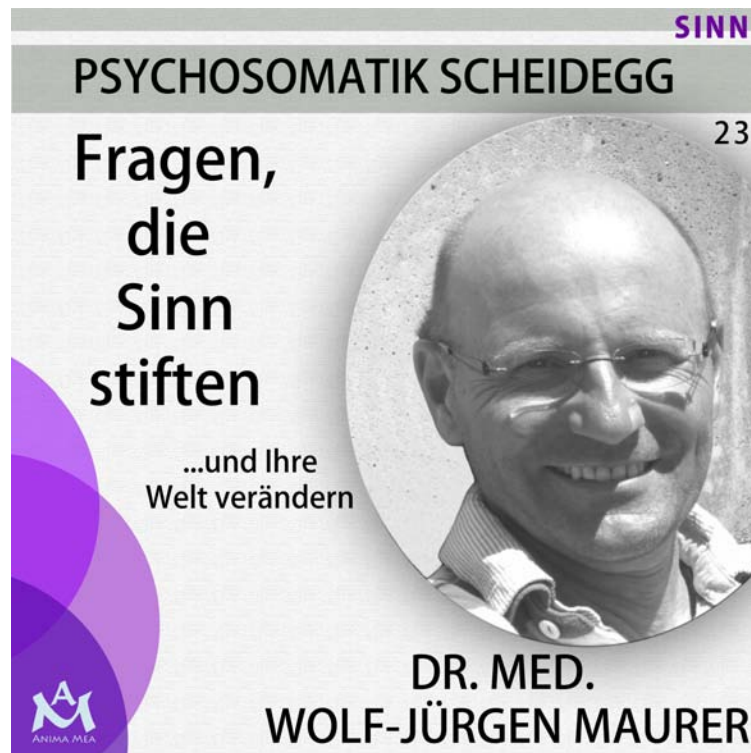
Was genau ist eigentlich Mobbing? Was unterscheidet Mobbing von üblichen Konflikten? Welche Handlungen fallen unter Mobbing? Wer mobbt? Unter welchen Umständen? Und wer wird gern als Opfer auserkoren? Welche gesundheitlichen Folgen hat Mobbing, wenn man nicht gegensteuert? Wie entwickelt sich Mobbing und wie erkennt man das eigene Gefährdungspotential frühzeitig?

In diesem Hörbuch erklärt der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J.Maurer anschaulich aus seinem Klinik- und Praxisalltag was Mobbing ist, wozu Mobbing führen kann, und ausführlich wie man sich gegen Mobbing erfolgreich wehren kann.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
5,7-8,2-4,11,12,13-15,17,18,20,21,23,26-27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



23. Fragen, die **Sinn** stiften ...und Ihre Welt verändern

Was wir heute sind, stammt aus unseren Gedanken von gestern, und unsere Gedanken und Einstellungen von heute, erschaffen unser Leben von morgen.

Aber wie schafft man es, seine eigenen Einstellungen, die schließlich lange zur Gewohnheit geworden sind, zu verändern?

In einer guten Psychotherapie geht es nicht darum, von einem anderen Menschen Anweisungen zu bekommen, wie man selbst besser leben sollte, sondern eher darum, hilfreiche Fragen gestellt zu bekommen um die eigene oft unbewusst gelernte Lebensphilosophie und Grundüberzeugungen konstruktiv zu überprüfen. Erst die auf diese Fragen gefundenen eigenen Antworten, helfen, aus den zur Stagnation führenden bisherigen Lebensmustern auszusteigen, nachdem diese erkannt wurden.

Mit diesem Hörbuchvortrag bietet Ihnen der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer aus seinen klinisch-therapeutischen Erfahrungen heraus hilfreiche Fragen an, die das Potential haben, den Blickwinkel auf Ihre Welt grundsätzlich verändern zu können. Sie können erkennen, wo Sie unnötig leiden, wie



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Sie selbst dazu beitragen, wo Sie selbst Chancen haben, aktiv etwas zu mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit beitragen zu können durch Veränderung Ihrer Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster. Fragen die Ihnen helfen, mit dem Leben zu kooperieren, Sie mehr zu sich selbst führen und Ihr Leben in Schwung bringen!

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
5,7,8,4,9,10,12,14,15,17,18,19,20,21,24,25-27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

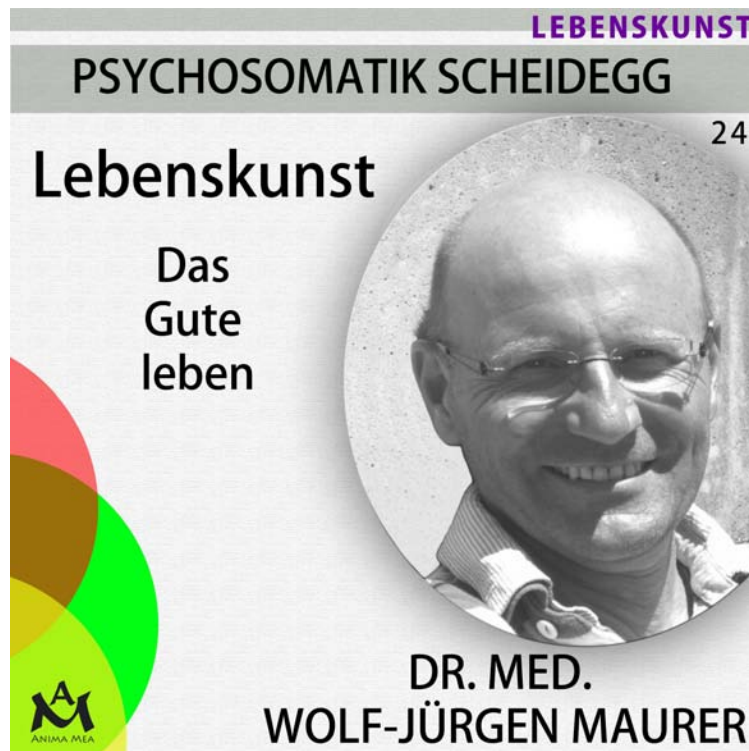
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg/Allgäu



24. Lebenskunst – Das Gute leben

Die Frage nach dem „Glück“ und einem guten Leben treibt die Menschen um. Worin besteht es? Wie kann es erreicht werden? Und warum sind Menschen unter gleichen äußeren Bedingungen dennoch nicht gleich glücklich?

Wir allein sind – vor uns selbst – für dieses Leben verantwortlich. Dabei beginnt Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden zuerst im Kopf und unserem konditioniertem Geist, der unseren Blick auf die Welt, uns selbst und unsere Mitmenschen und unsere emotionale Tönung prägt. Die Fähigkeit durch Eigenaktivität zu eigenem Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht und Bedürfnisbefriedigung und Sicherheit beizutragen, wird Selbstregulation genannt. Können Bedürfnisse von höchster emotionaler Bedeutung nicht durch eigene Verhaltensweisen flexibel erreicht werden und besteht keine Hoffnung mehr, diese in der Zukunft zu erreichen, entstehen chronische Krankheiten wie Depressionen. Menschen geraten sozialisationsbedingt durch die erlebten und verinnerlichteten Ge- und Verbote ihrer wichtigsten frühen Bezugspersonen, in einen Widerspruch zu ihren Gefühlen, Wünschen und innersten Bedürfnissen. Was fehlt Ihnen für mehr Wohlbefinden, welche psychischen Grundbedürfnisse sind in Ihrem aktuellen Leben zu wenig befriedigt? Entscheidend ist



die Frage, was werden Sie tun, um ihr Wohlbefinden zu verbessern? Was bedeutet für Sie Erfolg im Leben?

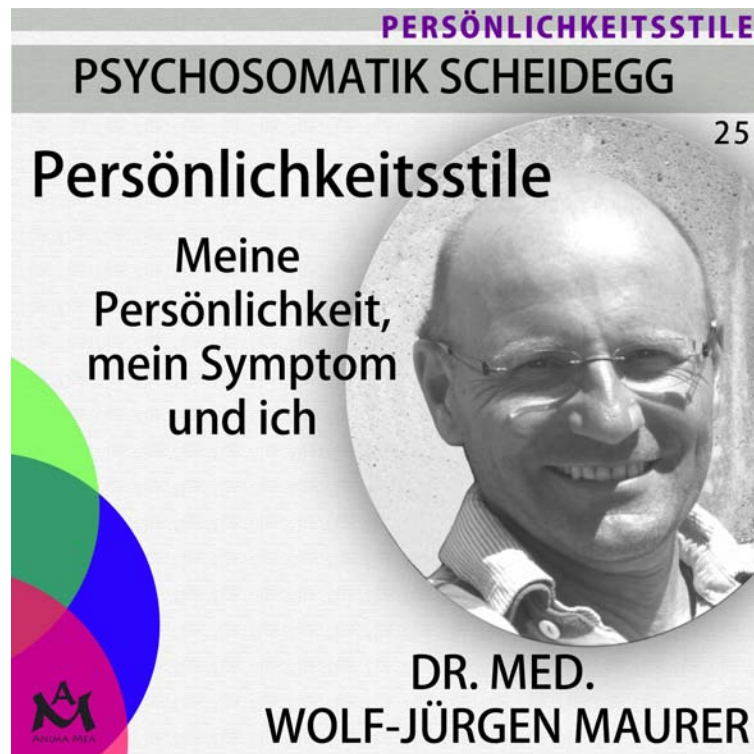
In diesem Hörbuch greift der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer die Erkenntnisse der modernen Psychologie und die Erfahrungen aus seinem Klinik- und Praxisalltag auf, dass weniger die Problemorientierung als die Suche nach dem was uns stärkt, nach dem Guten statt nach dem Übel zu suchen, Menschen gesund erhält.

Er beschreibt die inneren Qualitäten, Einstellungen und Charakter-Stärken, deren Einsatz für die Fähigkeit zum Glück entscheidend sind und zu einem erfüllten leidenschaftlichen Leben führen.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
9,18-21,23-24,26,14,13

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



25. Persönlichkeitsstile

Meine Persönlichkeit, mein Symptom und Ich:

Persönlichkeitsstil, konflikthafte Beziehungsmuster und Symptomentwicklung

Das umfassende Werk über Persönlichkeitsentwicklung:

Für Betroffene, Angehörige und Behandler

Mancher durch die eigene Persönlichkeitsprägung einseitiger Lebens- und Beziehungsstil macht krank, chronisch unzufrieden und engt die Erlebens- und Beziehungsmöglichkeiten stark ein. Wie andere mit uns in sensiblen kindlichen Entwicklungsphasen umgegangen sind, prägt unbewusst unser Selbst- und Weltbild, was wir von anderen erwarten oder befürchten und wie wir anderen Menschen begegnen. Wie entstehen leiderzeugende akzentuierte Persönlichkeitsstile oder gar sogenannte Persönlichkeitsstörungen? Welche kennt die moderne Forschung? Wie formen unsere frühen Bindungserfahrungen



unser Gehirn? Kenne ich meine eigenen familiär unbewusst gelernten und automatisierten Rollen und Elternprägungen?

Was versteht man eigentlich wirklich unter einer Neurose oder neurotischen Entwicklung- im Unterschied zu einer Psychose? Wie sieht es um die Veränderbarkeit von Persönlichkeitsstilen und krankmachenden unflexiblen Denk-, Fühl- und Beziehungsmustern aus und welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei den verschiedenen leiderzeugenden und zu Beziehungsverwicklungen führenden Persönlichkeitsausprägungen?

Diese Persönlichkeitsmuster sind dafür verantwortlich, unter welchen Umständen sich Symptome an der Sollbruchstelle der Lebens- und Beziehungsgestaltung aufgrund zentraler Beziehungsängste entwickeln.

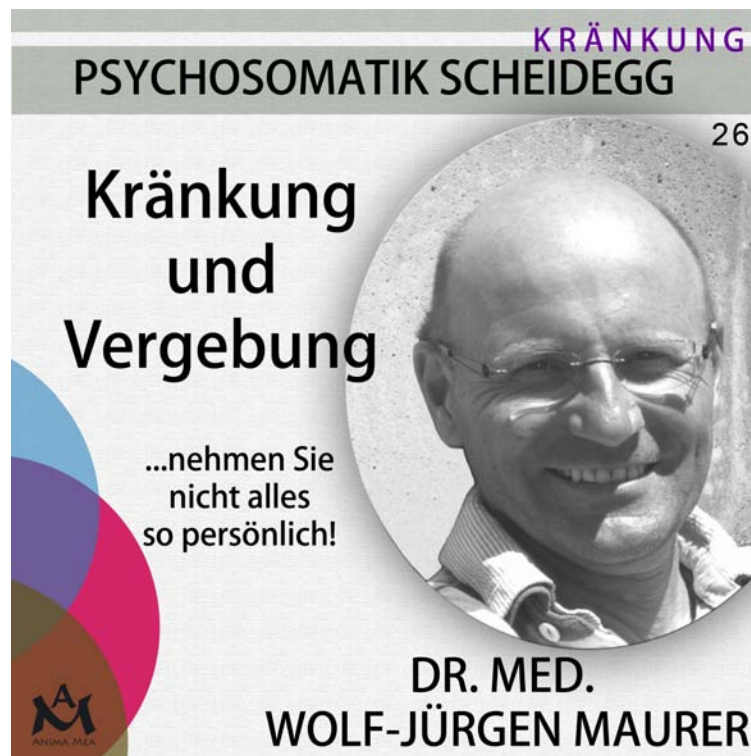
Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsstil und psychosomatischer Symptomentwicklung wird exemplarisch am Beispiel der Entstehung und Behandlung von Tinnitus dargestellt. Persönlichkeit ist kein unveränderbares Schicksal! Dieses Hörbuch ist eine kraftvolle Ermutigung - und Anleitung-: **jeder kann sich weiterentwickeln, für seine Gefühle und Denkmuster die Verantwortung lernen zu übernehmen und so Werte - statt Angst -geleitet sinnerfüllend Leben gestalten.**

In diesem Hörbuch wirft der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J.Maurer auf anschauliche Weise einen spannenden fundierten Blick in die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen und stellt die klinisch wichtigsten Persönlichkeitsstile und sogenannten Persönlichkeitsstörungen im Detail vor. Vor allem aber zeigt er therapeutisch effektive Behandlungsmöglichkeiten auf, die die moderne Psychotherapie entwickelt hat, damit die Gegenwart nicht ständig von den Erfahrungen der eigenen Vergangenheit beherrscht wird und die Identitätsentwicklung hin zu mehr „bezogener Autonomie“ nicht stagniert.

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:
27,1-9,11,12,14,15,16,17,18,23,21,24,22,26

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut,
Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in
Scheidegg/Allgäu



26. Kränkung und Vergebung

Was kränkt macht krank – nehmen Sie nicht alles so persönlich!

Vom konstruktiven Umgang mit Kränkungen.

Kränkungen stellen das zwischenmenschliche Problem schlechthin dar. Jeder kränkt und wird gekränkt. Kränkungen labilisieren das eigene Selbstwertgefühl und können wichtige Beziehungen zerstören. Da Wertschätzung und soziale Akzeptanz ein menschliches Grundbedürfnis ist, schmerzt Geringschätzung sowie ein Ausgrenzungs- oder Zurückweisungserleben leibseelisch. Viele psychische, psychosomatische Störungen und auch körperliche Krankheiten resultieren aus nicht überwundenen, verdrängten Kränkungen. Und schliesslich führen Kränkungsreaktionen nicht selten zu Gewalt und Suchtverhalten.

Wie wir lernen können, nicht alles so persönlich zu nehmen und mit Kränkungen und den dahinter versteckten eigenen wunden Punkten und Schamängsten konstruktiver umzugehen, und mithilfe der Fähigkeit der Vergebung alten Schmerz loslassen und unser Herz wieder öffnen, um leichter leben und wieder lieben zu können, das zeigt in diesem Hörbuch der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer in eindrucksvoller Weise auf.



PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1-27 Anima Mea/Clearsound Hörbücher - Inhalt

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

1-11,13,14,15,17,18,19,22,23,24,27

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

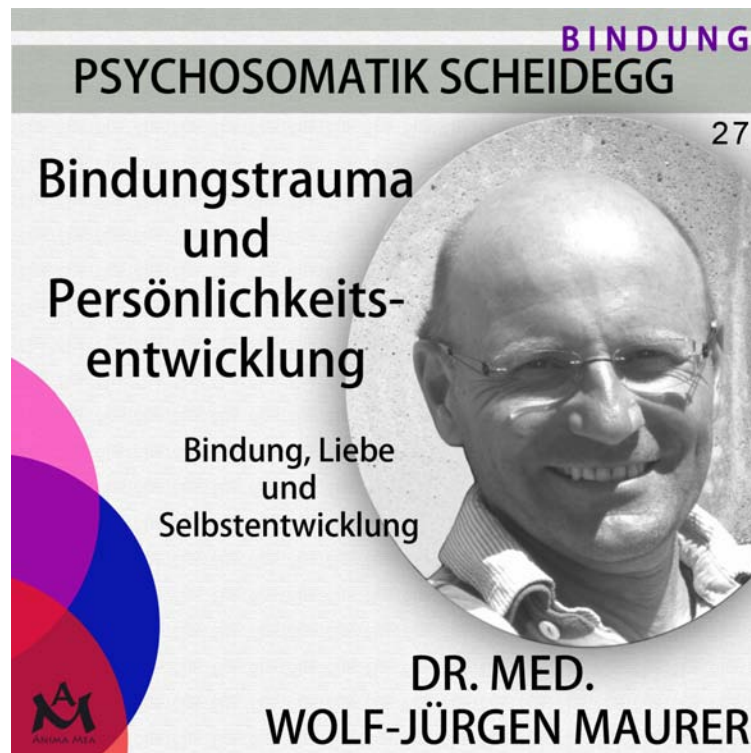
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,

Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,

systemischer Paar- und Familientherapeut,

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in

Scheidegg/Allgäu



27. Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung

Frühkindliche Bindungen und wie sie uns prägen: Bindung-Liebe und Selbstentwicklung

Wie wir Folgen früher Bindungsverletzungen erfolgreich überwinden

Die Bindungserfahrungen unserer ersten Lebensphase prägen uns ein Leben lang. Sie haben nicht nur Auswirkungen auf unsere Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung, das spätere Beziehungsverhalten, sondern auch auf die Stressanfälligkeit – und somit auf unsere Gesundheit.

In einer modernen Psychotherapie sind problematische Beziehungsmuster und deren Veränderung zentral, damit durch anderes Beziehungsverhalten wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen besser erfüllt werden können. Denn die mangelnde Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse, von denen das wichtigste die Bindung ist, ist der Entstehungshintergrund von Krankheit. Kann man in einer Therapie das Bindungsverhalten klären und verbessern, steigt das Vertrauen zu sich selbst, die Fähigkeit zu verbesserter Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung und dann auch das Vertrauen zu anderen Menschen. Sind diese Voraussetzungen geschaffen, kann man tragfähige und unterstützende Beziehungen aufbauen.



Kann Liebe von Dauer sein? Gibt es ein Geheimnis für das Glück in lang dauernden Beziehungen?

Neueste Forschungen der Paarinteraktion, der Hirnbiologie und der Bindungsforschung zeigen, dass auch Paarbeziehungen als eine Bindungsbeziehung zu verstehen sind und Paarprobleme als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung. Der entscheidende Faktor für Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen ist hierbei die emotionale Verbundenheit und Erreichbarkeit beider Partner füreinander. Diese zu verbessern gelingt in einer emotionsfokussierten und bindungsbasierten Paartherapie.

Was kann ich selbst für meine Wunschzukunft tun?

Der entscheidende Aspekt einer therapeutischen Veränderung besteht in der konkreten emotionalen Erfahrung, dass man sich tatsächlich anders fühlen kann, wenn man sein Leben anders gestaltet. Depressive Gefühle sind nicht fremdbestimmt, sondern Folge gegen die eigenen Bedürfnisse und Interessen gerichteter Entscheidungen und Handlungen, v.a. in Beziehungen.

Was sagt die Symptomatik über die Beziehung des Patienten zu sich selbst und anderen Menschen aus?

Wie kann die Symptomatik therapeutisch entwicklungs- und lösungsorientiert genutzt werden für eine stimmigere Beziehungsgestaltung und optimierte Lebensbalance? Es gilt, eigene Stärken und Kraftquellen zu nutzen und zu lernen, selbstbestimmt zu leben.

Praktikable Strategien aus seinem Klinik- und Praxisalltag für eine lösungsorientierte Selbstentwicklung mit einer Reihe von Selbststeuerung und Selbstakzeptanz fördernden Übungen aus der ressourcenorientierten Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer in diesem Hörbuch anschaulich und mutmachend-so dass dieses umfassende Hörbuch sowohl für Betroffene, Angehörige als auch Behandler von Interesse sein dürfte!

Weiterführende PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG Hörbuch-Folgen/Empfehlungen:

27,1-9,11,12,14,15,16,17,18,23,21,24,22,26

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin,
Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach,
systemischer Paar- und Familientherapeut, Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische
Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg/Allgäu



Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper zu reden an.

Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.

Nahezu 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.

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 erfüllende 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 ...

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

FA für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
FA für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin

Von der BLÄK anerkannter Lehrtherapeut und Supervisor, Balint-Gruppenleiter, Kursleiter Autogenes Training, Weiterbildungermächtigter psychosomatische Grundversorgung und zum Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Hypno-systemisches Coaching, Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut

Wissenschaftlicher Leiter des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises: APA-Homepage mit Kursangeboten:

www.allgaeuer-psychosomatischer-arbeitskreis.de

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren
Ärztlicher Leiter der Privatklinik Hubertus Kurstraße 16
88175 Scheidegg/Allgäu
Tel.08381-8020

Klinikhomepage:
www.panorama-fachklinik.de



In meiner Vortragsreihe „PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG“, möchte ich Sie zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit den wichtigsten Themen der Psychosomatischen Medizin in insgesamt 27 Hörbüchern einladen - Themen, die nicht nur für Betroffene Relevanz bekommen, sondern auch präventiv im Sinne einer gesunden Lebensführung hilfreich sind, wie ich hoffe. Zu jedem Thema passend, gibt es am Ende auch inspirierende Texte. Ich wünsche Ihnen eine spannende und zugleich entspannte Entdeckungsreise zu den Themen der eigenen Seele und der eigenen Gefühlswelt.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Verlagskontakt:
Anima Mea/CLEAR SOUND MEDIA
Uwe Spies

Tel: +498387-924000
clearsound.de
www.anima-mea.org