

Inhalt

Geleitwort — V

Vorwort — VII

Autorenverzeichnis — XII

Verzeichnis der Abkürzungen — XIV

1 Einführung — 1

Vittoria Braun

- 1.1 Stressbedingte Beratungsanlässe in der allgemeinmedizinischen Sprechstunde — **1**
- 1.1.1 Persönliche Stressoren (*life events*) — **1**
- 1.1.2 Hintergrund-Stressoren (*daily hassles*) — **2**
- 1.1.3 Katastrophale Stressoren — **2**
- 1.1.4 Weitere Stressoren — **2**
- 1.1.5 Literatur — **3**

Vittoria Braun

- 1.2 Salutogene Herangehensweise in der Hausarztpraxis — **4**
- 1.2.1 Verstehbarkeit der Welt — **4**
- 1.2.2 Handhabbarkeit der Ressourcen — **5**
- 1.2.3 Sinnhaftigkeit des Lebens — **5**
- 1.2.4 Literatur — **7**

A. Dreher

- 1.3 Bindungstheorie – was steckt dahinter und was nützt das im Praxisalltag? — **8**
- 1.3.1 Grundlagen der Bindungstheorie — **8**
- 1.3.2 Die vier Prototypen von Bindungsstilen — **9**
- 1.3.3 Literatur — **13**

Ronald Burian

- 1.4 Strategien zur Förderung von Akzeptanz — **14**
- 1.4.1 Grundlagen — **14**
- 1.4.2 Der Problemlöse-Modus („*The problem-solving mind*“) — **15**
- 1.4.3 Der Beobachter-Modus („*The observing self*“ oder „*The wise mind*“) — **16**
- 1.4.4 Praktische Anwendung — **17**
- 1.4.5 Interventionen, die den Beobachter-Modus stärken — **18**

- 1.4.6 Fazit — **19**
- 1.4.7 Literatur — **19**

Georg Kremer

- 1.5 Änderungsmotivation auf den Punkt gebracht –
die Motivierende Gesprächsführung (MGF) — **20**
- 1.5.1 Literatur — **22**

Ronald Burian

- 1.6 Werte und Sinnhaftigkeit als Lebensorientierung: Gesprächstechniken
zur Förderung von Verhaltensänderungen — **23**
- 1.6.1 Grundlagen — **23**
- 1.6.2 „Wer ein Warum zum Leben hat ...“ — **23**
- 1.6.3 „... erträgt fast jedes Wie“ — **24**
- 1.6.4 Welche Rolle spielen Werte bei der Arbeit an der
Veränderungsmotivation? — **24**
- 1.6.5 Wann ist es sinnvoll, das Thema auf Werteklä rung zu bringen? — **25**
- 1.6.6 Wie bringe ich das Thema Werte zu Sprache? — **25**
- 1.6.7 Wie mache ich weiter, wenn der Patient die Beantwortung
solcher Fragen vermeidet? — **26**
- 1.6.8 Vom Warum zum Wie — **26**
- 1.6.9 Fazit — **28**
- 1.6.10 Literatur — **28**

2 Exemplarisches Prozedere in Diagnostik und Therapie — 29

- 2.1 Bei Menschen, die auf der Grundlage familiärer Stressoren
symptomatisch werden — **29**

Vittoria Braun

- 2.1.1 21-jährige Kindergärtnerin mit Bauchschmerzen –
Konflikt mit dominanten Mutter — **29**

Ronald Burian, Indre Illig

- 2.1.2 Hart am Limit – Schlafstörungen, Herzrasen, Schweißausbrüche
einer 23-jährigen Reisekauffrau vor dem Hintergrund
einer traumatischen Vorgeschichte — **34**

Vittoria Braun

- 2.1.3 Generationskonflikt – 65-jährige Rentnerin mit starken Kopfschmerzen,
der das Enkelkind entzogen wird — **49**

Kristina Schuricht

- 2.1.4 Chronische Rückenschmerzen einer 48-jährigen Köchin bei der Pflege ihrer multimorbiden betagten Mutter — **56**

Vittoria Braun

- 2.1.5 69-jährige Geschäftsfrau verlor den Ehemann und reagiert mit vermehrten Herzbeschwerden und Schlafstörungen — **67**

- 2.2 Bei Menschen, die an beruflichen Stressoren leiden — **74**

Vittoria Braun

- 2.2.1 57-jähriger Informatiker mit langjähriger beruflicher Stress-Situation und Nikotinabusus — **74**

Georg Kremer, Christa-Maria Sibum-Kremer

- 2.2.2 55-jähriger arbeitsloser und alleinstehender Patient mit Alkoholabusus und metabolischem Syndrom — **82**

Michael Linden, Albert Diefenbacher

- 2.2.3 52-jähriger Marktleiter mit posttraumatischem Verbitterungssyndrom nach Herabwürdigung und Kündigung — **86**

Cornelia Klinger

- 2.2.4 „Jung und neben der Spur“ – 22-jähriger arbeitsloser Mann mit wechselnden Beschwerden, Ziellosigkeit und Drogenproblemen — **98**

- 2.3 Bei Menschen, die durch Verlust von Heimat und kultureller Tradition symptomatisch werden — **105**

Thi Minh Tam Ta, Ronald Burian, Eric Hahn

- 2.3.1 Somatisierung, Depression und emotionale Belastungen bei 48-jähriger vietnamesischer Patientin der ersten Migrantengeneration — **105**

Georg Kremer, Christa-Maria Sibum-Kremer

- 2.3.2 21-jährige türkischstämmige Patientin mit multiplen Symptomen im Zusammenhang mit Moral- und Lebensvorstellungen der Herkunftsfamilie — **120**

Vittoria Braun, Ronald Burian und Albert Diefenbacher

- 3 Diskussion und Zusammenfassung — 127**

- 4 Danksagung — 131**