

.....

# Inhalt

**Geleitwort von H.-J. Eysenck ... 7**

**Vorwort zur ersten Auflage ... 10**

**Vorwort zur dritten Auflage ... 11**

## **I. Wie es zu diesem Buch kam ... 12**

*Krebs als Metapher (12) Was wurde in den letzten 20 Jahren erreicht? (14)  
Wo bleibt die Wissenschaft der seelischen Phänomene? (15) Orientierungshilfen in (Erkenntnis-)Nebel (16) Zur Zusammenarbeit zwischen Grossarth-Maticek und Stierlin (18)*

## **II. Auf dem Wege zu einer systemischen Psychosomatik ... 23**

*Was heißt hier „systemisch“? (23) Rückkoppelung (24) Synergetik (24)  
Kontext (25) Beschreiben – Erklären – Bewerten (27) Zur Beziehung Seele – Körper (28) Vorbehalte gegenüber einer Psychoökologie (29)*

## **III. Probleme einer theoriegeleiteten Psychosomatik ... 33**

*Was bedeutet „theoriegeleitet“? (33) „Harte“ versus „weiche“ Daten (34)  
Probleme bei der Gewinnung und Gewichtung weicher Daten (34)*

## **IV. Überlegungen zur Theorie ... 37**

*Schlüsselbegriff „Selbstregulation“ (37) Was bedeutet „Individuation“? (38)  
Bezogene Individuation (39) Unterschiedliche Szenarien einer eingeschränkten bezogenen Individuation (40) Das Selbst vergleichbar einem inneren Parlament (42)*

## **V. Selbstregulation und unser biologisches Erbe ... 44**

*Ein „systemischer Reigen“ (44) Lernen, der Weisheit des Körpers zu trauen (45)*

## **VI. Störungen der Selbstregulation ... 47**

*Hemmung (47) Hilfloze Erregung (48) Hemmungs-Übererregungs-Spiralen (49) Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Hemmung und hilfloser Erregung (50) Handlungsanleitende Grundannahmen (51)*

## **VII. Eine empirisch begründete Typenlehre ... 53**

*Probleme bei der Erstellung und Nutzung von Typologien (53)*

*Vorteile der hier verwendeten Typologie (54)*

## **VIII. Verhaltensmuster bei Krebs? ... 64**

*Mögliche psychologische Risikofaktoren (64) Familienperspektiven (67)*

*Verlaufsbeobachtende Studien (69) Eine „nur bedingt prospektive“*

*Studie (70) Längerfristig angelegte prospektive Studien (71) Eine prospektive*

*Interventionsstrategie (73) Was bedeutet hier Streß? (75)*

## **IX. Risikofaktoren im Überblick ... 78**

*Mögliche Fehlerquellen bei der Erfassung von Risikofaktoren (78) Fünf haupt-*

*sächliche Gruppen von Risikofaktoren (81) Die zentrale Bedeutung der*

*Synergetik (82)*

## **X. Selbstregulation und Selbstheilung ... 88**

*Die Bedeutung des Stresses im Gesamt der Risikofaktoren (88) Positive*

*Folgen des Abbaus von Streß (91) „Salutogene“ Faktoren (92) Salutogene*

*Faktoren bei Spontanremissionen? (93) Weiteres zu möglichen lebensver-*

*längernden Fakto-ren (93) Von woher kam der Anstoß zu Selbstregulation und*

*Selbstheilung? (99)*

## **XI. Das Autonomietraining ... 101**

*Von außen kommende Anstöße? Forschungsansätze (101) Elemente des*

*Autonomietrainings (102) Einige Beispiele (105)*

## **XII. Befunde der Heidelberger Krebsstudien ... 111**

*Zurück zur Frage: Beeinflussen psychosoziale Faktoren den Krankheitsverlauf*

*bei Krebspatienten? (111) Interventionsstudien an an Krebs erkrankten*

*Personen (116) Interventionsstudien an Personen mit erhöhtem Krebsrisiko*

*(119) Ergebnisse einer bisher unveröffentlichten Studie (119)*

## **XIII. Epilog: Überlegungen zu einer systemischen Psychoonkologie ... 121**

*Wer läßt sich motivieren? (122) Motivierung ohne Therapieangebot? (123)*

*Anspielungen auf Probleme vermeiden (124) Noch einmal: die Frage der*

*Motivation (125) Zwei Szenarien einer blockierten bezogenen Individuation*

*(126) Beispiel einer Beziehungszwickmühle (128) Problematische Auswege*

*aus Zwickmühlen (129) Die Individuation des einen kann die Individuation*

*des anderen sein (130) Eine weitere Herausforderung für Betroffene und*

*potentielle Helfer (131)*

## **Inhalt Anhang ... 132**

*Anhang I (134) Anhang II (154) Anhang (194) Anhang (208)*

## **Anmerkungen ... 212**

## **Sachregister ... 219**

## **Namensregister ... 222**

## **Über die Autoren ... 224**