

Natascha Varga

**Gesundheit beginnt im Kopf. Mentales
Training als Unterstützung bei
psychosomatischen Beschwerden**

Diplomarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2015 GRIN Verlag
ISBN: 9783656965930

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/300275>

Natascha Varga

**Gesundheit beginnt im Kopf. Mentales Training als
Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

VITALAKADEMIE

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang

Dipl. MentaltrainerIn

Gesundheit beginnt im Kopf

Mentales Training als Unterstützung bei psychosomatischen Störungen

Autor: Varga, Mag.^a Natascha

Kurs: LAH Fernstudium

Eingereicht am: 26.02.2015

Gleichheitsgrundsatz

Um nicht den Lesefluss durch eine ständige Nennung beider Geschlechter zu stören, wird entweder eine geschlechtsneutrale Formulierung verwendet oder es wird nur eines der beiden Geschlechter angegeben. Im letzteren Fall sind selbstverständlich beide Geschlechter gemeint.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Psychosomatik	3
2.1. Definition	3
2.2. Geschichtlicher Streifzug durch die Psychosomatik und ihre Modelle.....	4
2.2.1. Konversionsmodell (Freud 1895)	5
2.2.2. Lerntheoretisches Modell nach Pawlow (1905)	6
2.2.3. Stressmodell (Selye, 1936)	6
2.3. Psychosomatik heute	9
2.4. Psychosomatik im Alltag.....	11
2.4.1. Klinische Beispiele.....	11
2.4.2. Therapieformen	12
3. Das Mentale Training	14
3.1. Allgemeines	14
3.2. Definition und Ziele des mentalen Trainings	15
3.3. Bewusstsein – Unterbewusstsein – Gehirn	17
3.4. Glaubenssätze	19
3.4.1. Positives Denken – Macht der Gedanken	21
4. Techniken des Mentaltrainings zur Besserung von psychosomatischen Störungen.....	23
4.1. Problem erkennen, Ziel finden und definieren	23
4.2. Entspannung und Entspannungstechniken	24
4.2.1. Progressive Muskelentspannung	24
4.2.2. Hypnose	26
4.2.3. Autosuggestion.....	27
4.2.4. Autogenes Training	28
4.2.5. Atmen.....	29
4.2.6. Meditation.....	31
4.3. Visualisieren	32
4.3.1. Vergangene Erfolge als Kraftquelle	33
4.4. Affirmationen.....	33
4.5. Anker setzen.....	34
4.6. Klopfakupressur	36
5. Resümee	40
6. Literaturnachweis.....	42
7. Abbildungsverzeichnis	48
Anhang	49