Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

Beratung Psychotherapie Logotherapie Rückführungstherapie Heilbehandlung Enneagramm Trauerbegleitung Tod und Angst Ängste Schuldgefühle Depressionen Schicksal Partnerschaft Sexualität Zeitenwandel Psychosomatik Herz Atemwege Immunsystem Nervensystem Nieren und Blase Magen Leber und Galle Haut Teil 1 Haut Teil 2 Krebsgeschehen Psychologische Astrologie

.

Psychosomatik

- wie die Seele den Körper krank macht -

Dr. Peter Kobosil

Körper und Seele, Soma und Psyche - beide wunderbare Welten brauchen wir, um unsere geistige Persönlichkeit zum Ausdruck und zum Einsatz bringen zu können. Unser inneres, seelisches Leben mit seiner Gefühls- und Gedankenfülle und seinen emotionalen Bewegungen und Energien ist dabei die weitaus größere und lebendigere Welt. Nur ein kleiner Teil davon zeigt sich auch körperlich im Außen. Vieles von unserem Innenleben können oder möchten wir auch gar nicht nach außen offenkundig machen. Aber, ob wir wollen oder nicht, Körper und Seele stehen in einer ständigen Wechselbeziehung, sie beeinflussen einander und bringen das, was am stärksten bewegt oder belastet auch zum Ausdruck oder strahlen die innere Atmosphäre aus. Sie nähren, befruchten und stärken einander und erhalten dadurch ihre Gesundheit. Leider beobachten und erleben wir auch das Gegenteil. Körper und Seele bringen auch kranke, also psychosomatische bzw. somatopsychische Zustandsbilder hervor, die uns wie in einem Spiegel unsere körperlichen und charakterlichen Schwachstellen vor Augen führen und uns zu Änderungen und Korrekturen auffordern.

...ganzen Artikel lesen.

Das Herz - Symbol für Liebe und Gefühl

Herzkranke hören zu wenig auf ihr Herz

Dr. Peter Kobosil

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

Das Herz ist das Lebenszentrum des menschlichen Körpers, denn wenn das Herz nicht mehr schlägt, dann kann auch unser irdisches Leben nicht mehr aufrechterhalten werden. Als zentraler Motor pumpt es den Lebenssaft, das Blut, durch viele Kilometer miteinander verbundener Arterien, Venen und kleiner Gefäße. So befindet sich das Blut in einem ständigen Kreislauf und

versorgt alle Körperteile mit Nährstoffen und Sauerstoff und entfernt die im Stoffwechsel entstehenden Abfallprodukte. Herz und Blut halten in unserem Körper alle Lebensfunktionen in Gang.

...ganzen Artikel lesen.

Wenn die Luft wegbleibt, dann lasse los und atme durch!

Asthma aus der Sicht der Psychosomatik

Dr. Peter Kobosil

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

"Keine Luft bekommen" heißt immer: Der Raum, in dem ich lebe, in dem ich denke, fühle und atme ist mir zu eng, oder es ist zu viel vorhanden, das meinen Atem- und Lebensfluss behindert. Ich lasse zu viel an mich heran, meistens jedoch halte ich zu viel fest und lasse es nicht mehr los. - Bei 70 % aller Menschen mit Atemnöten bis hin zu schweren asthmatischen Beschwerden spielen nicht Allergien die größte Rolle oder Infektionen durch Bakterien oder Viren, sondern seelische Faktoren, die mit problematischen Denk- und Verhaltensweisen verbunden sind - die wichtigsten davon sollen hier zur Sprache kommen.

...ganzen Artikel lesen.

Stress, Angst, Aggression - das Immunsystem leidet

Jedes Übermaß schwächt die Abwehr

Dr. Peter Kobosil

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

Erst das massive Aufkommen der folgenschweren Immunschwäche-Krankheit Aids hat das Immun- oder Abwehrsystem unseres Körpers in den Blickpunkt der breiten Öffentlichkeit gerückt. Vorher wurde diesem grundlegend wichtigen Körpersystem nur wenig Beachtung geschenkt.

Das Immunsystem hat die Aufgabe, unseren Körper vor schädigenden Einflüssen zu schützen.

Es soll eindringende Bakterien, Pilze und Viren oder Giftstoffe, aber auch aus dem natürlichen Verband ausbrechende und aggressiv werdende Körperzellen unschädlich machen. Es ist ein sehr komplexes, durch viele Prozesse beeinflussbares und viele Faktoren enthaltendes Gefüge. Eine Reihe von Organen erfüllt hier wichtige Funktionen: Knochenmark und lymphatische Organe wie Lymphknoten, Milz, Thymusdrüse, Mandeln und Wurmfortsatz des Blinddarms sowie viele kleine Lymphorgane, vor allem in Darm und Atemwegen. Blut- und Lymphsystem sind die Träger und

Transporteure der Immunfaktoren.

...ganzen Artikel lesen.

Unsere Nerven - Brücke zwischen Leib und Seele

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

Dass wir Nerven haben, hochempfindliche Zellen, die in einem verzweigten Geflecht unseren ganzen Körper durchziehen, das bemerken wir erst, wenn wir nervös werden. Und Nervosität ist immer ein Zeichen von innerem Druck, der deshalb entsteht, weil etwas nicht so ist wie wir es haben möchten. Wir fühlen uns in einem Spannungsfeld zwischen den Anforderungen von außen und der mangelnden oder fehlenden inneren Bereitschaft, dem zu entsprechen. Grundsätzlich steht hinter jedem Nervenproblem ein Thema, das mit Kommunikation, also mit Austausch, Wechselbeziehung und Verständigung zu tun hat.

...ganzen Artikel lesen.

- Eine Seite zurück. |
- 1
- 2
- 3
- 4. |
- 5
- 6
- Eine Seite weiter.