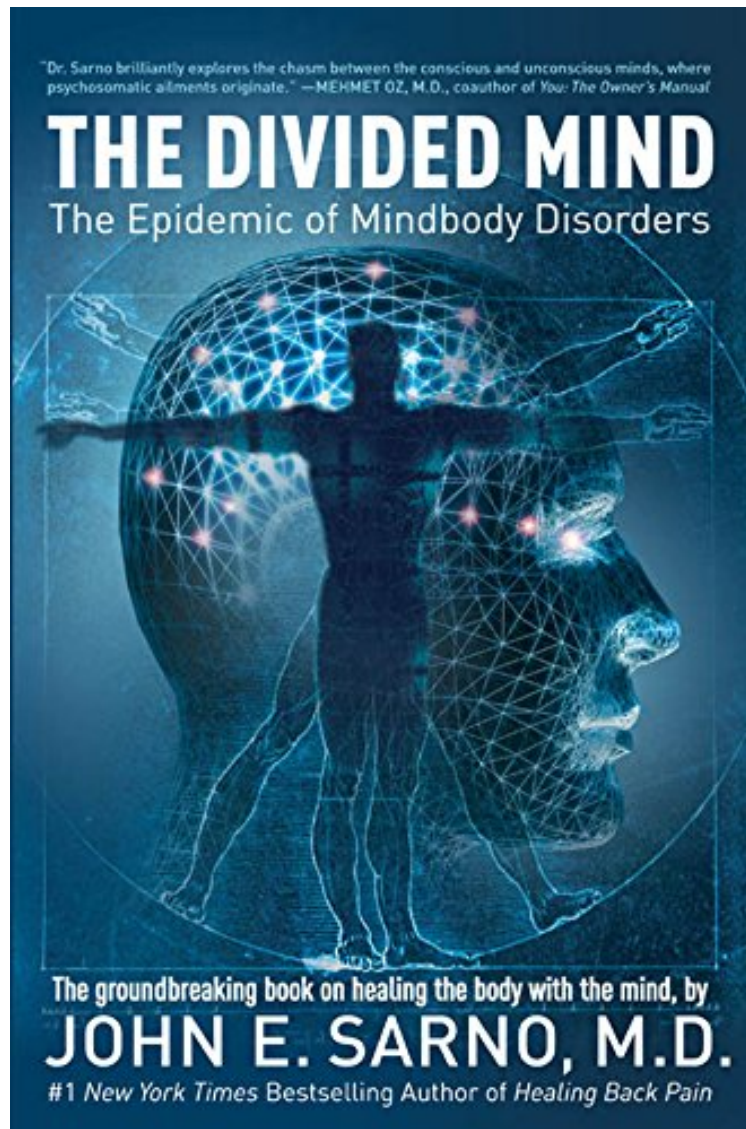


[Ebook free] The Divided Mind

The Divided Mind

Von John E. Sarno

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #251294 in eBooksVerffentlicht am: 2011-06-06Erscheinungsdatum: 2011-06-06File Name: B00YLR2LX2 | File size: 46.Mb

Von John E. Sarno : The Divided Mind before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised The Divided Mind:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. This book is a life saviorVon KundeThis is a must for everyone who suffers from chronic pain!!!! I've suffered from fibromyalgia for over 2 years! It was so bad that I couldn't even go for a walk for more than 10 minutes anymore! I had to give up sports because I was constantly in pain. I was hurting all over! I felt like a 90 years old!! (and I was only 22 when it started) When the pain stopped at one location it moved on to another. Depression, insomnia and

chronic fatigue was my life because of the fibromyalgia. Honestly please get the book!!! After reading this book and "healing back pain" by the same author, my symptoms have improved tremendously!!! I went from not being able to walk for more than 10 minutes and giving up sports completely to working out 6 days a week again and going on walks afterwards for at least 1 hour!! It took me about 3 weeks to get to this level of health again. His books honestly saved my life!!! When no doctor could help me (my Brother and his wife are Doctors and they couldn't even help me) this book was my last hope and I'm so thankful for this person!!! Get the book! Get it now!!! I'm not kidding! I'm not lying. It will help you!!!!

1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Vermächtnis des Dr. Sarno Von Seraphim Das vierte und letzte Buch von Dr. Sarno war für mich eine Offenbarung. Der Autor geht hart ins Gericht mit dem Gesundheitssystem und der symptomgetriebenen Behandlung unserer Ärzte. Bereits bei der Einführung teilt Dr. Sarno schwer aus, und in den darauf folgenden Kapiteln luft er so richtig zur Hochform auf. Ich fühlte mich beim Lesen gut aufgehoben und fand mich in vielen Abschnitten wieder. Das erste Kapitel liefert eine kurze Erklärung zur Psychosomatik, und Dr. Sarno erklärt gleich zu Beginn anhand von drei Beispielen, wie sich psychosomatische Erkrankungen zu Epidemien ausweiten können, die von der Ärzteschaft allesamt falsch behandelt werden, sprich rein körperlich und ohne Berücksichtigung der Seele. Dabei handelt es sich um chronische Schmerzen, Fibromyalgie und dem Karpaltunnelsyndrom. Bei dieser Gelegenheit weist Dr. Sarno einmal mehr energisch darauf hin, dass das sekundäre Benefitsyndrom, das von Verhaltenstherapeuten so gerne propagiert wird, in der Realität nur selten auftritt. Das Syndrom des sekundären Krankheitsgewinns ist in Wirklichkeit kein Vorteil für den Patienten, sondern ein Vorteil für den Arzt oder Therapeuten, der dadurch in der Lage ist, jegliche Verantwortung für eine gescheiterte Behandlung vollständig auf den Patienten abzuwälzen, diesem dabei noch schwere Vorwürfe zu machen und die eigenen Hände in Unschuld zu waschen. Selten sprach mir ein Buch dermaßen aus der Seele, denn dieses Vorgehen ist mir nur allzu sehr vertraut! Es folgt "Eine kurze Geschichte der Psychosomatik" in Kapitel 2. Darin beschreibt der Autor die Pioniere der psychosomatischen Medizin, und wie deren Erkenntnisse in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts weitestgehend ignoriert wurden und im Sande verliefen, und zwar zugunsten der medikamentösen invasiven Behandlung. Des Weiteren wagt Dr. Sarno, basierend auf seinen Erfahrungen, eine Neuinterpretation (d.h. TMS-Diagnose) von einigen der von Freud und seinen Schülern beschriebenen Krankheitsfälle. Das zweite Kapitel ist deshalb manchmal ein bisschen schwierig zu lesen, nichtsdestotrotz ist es sehr interessant. Danach folgt "Die Psychologie psychosomatischer Erkrankungen", in dem der Autor anhand vieler Beispiele aus seiner Praxis die wesentlichen Merkmale von TMS erklärt, darunter auch den Symptomimperativ. In meinen Augen total spannend und unglaublich aufschlussreich. Das vierte und letzte Kapitel von Dr. Sarno dreht sich um die Behandlung von TMS und stellt eine genaue Anweisung für den Patienten dar, wie dieser mit seiner TMS-Erkrankung umzugehen hat. Auch in diesem Kapitel gibt es erneut zahlreiche Beispiele aus der Praxis von Dr. Sarno und aus dem Alltag der Psychologen, die TMS-Patienten von Sarno weiterbehandelt haben. Gerade diese Schilderungen empfand ich als faszinierend, denn es beweist, dass es richtig gute Therapeuten gibt, die genau wissen, was sie tun, und die auch einen genauen Plan haben, wie sie ihren Patienten zu helfen gedenken. Ich kenne leider nur planlose Therapeuten, die hinten und vorne von nichts eine Ahnung hatten, denen alles ziemlich egal war, und die selbst dringend eine Therapie gebraucht hätten. Dagegen hätte ich diejenigen Therapeuten, die Dr. Sarno in seinem Buch beschreibt, auch gerne mal gehabt, aber die suche ich leider vergebens! Nach dem vierten Kapitel endet Dr. Sarnos Mitarbeit an "The Divided Mind", und ab dem fünften Kapitel übernehmen Sarnos Schüler bzw. seine TMS-Kollegen das Ruder und schildern ihre Erfahrungen mit TMS in jeweils einem Kapitel. Die Qualität dieser Co-Autoren ist durchwachsen. Es gibt Totalausfälle wie das unglückliche Geschreibsel von Ira Rashbaum, es gibt gute Kapitel wie das von Samuel Mann über Bluthochdruck (auch wenn man nicht an Hypertonie leidet, ist dieser Text lesenswert), und es gibt zwei wirklich exzellente Arbeiten, die fast so gut sind wie die Texte von Dr. Sarno selbst: Zum einen der von der Rheumatologin Andrea Leonard verfasste Bericht, der wirklich absolut erstklassig ist, und den ich gleich mehrfach gelesen habe. Zum anderen glänzt auch der Hausarzt Marc Sopher mit einem gelungenen Beitrag über die TMS-Behandlung. Zu solchen ambitionierten Ärzten würde ich mich auch gerne mal in Behandlung begeben! Im Übrigen hat Marc Sopher ein eigenes Buch über TMS geschrieben, aber das habe ich mir nicht gekauft, weil es auf mich ziemlich billig wirkt, und die Kritiken dazu waren auch nicht gerade so berauschend. Da lese ich lieber vorliegendes Buch mehrfach. Alles in allem ist "The Divided Mind" Sarnos Meisterwerk, was aber nicht bedeutet, dass es seine Vorgänger ersetzt oder überflüssig macht. Ich halte es nach wie vor für zwingend notwendig, seine Bücher in chronologischer Reihenfolge zu lesen, weil sie aufeinander aufbauen und ineinander bergreifen. "Mind Over Back Pain" habe ich mir allerdings erspart, da es Sarnos Erstlingswerk ist und sein schlechtestes Buch sein soll, das man nicht unbedingt braucht. Aber "Healing Back Pain" und "The Mindbody Prescription" sind genial und sollten unbedingt gelesen werden, bevor man sich "The Divided Mind" zu Gemüte führt. Alle drei zusammen bieten einen völlig neuen Blick auf Gesundheit, Krankheit und den eigenen Körper. Ich bin mir aber durchaus bewusst, dass Sarnos Theorien vielen Menschen nicht gefallen werden, und ich kann mir gut vorstellen, dass auch seine Bücher vielen Lesern nicht zusagen, denn den Blick auf die eigene Psyche zu lenken anstatt nur auf körperliche Symptome zu richten ist ein schwieriger Schritt, der nicht einfach zu vollziehen ist. Wer allerdings beim Lesen von Sarnos Büchern Feuer gefangen hat, und wer seine Persönlichkeitsmerkmale und seine Symptome in den TMS-Büchern wiedergefunden hat, der sollte zur Vertiefung noch weitere Bücher zum Thema lesen, z.B. "The Great Pain Deception" oder "Back Pain Permanent

Healing" von Steven Ozanich. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein neuer Ansatz zum Thema Schmerztherapie (für Ärzte und Patienten) von VendetaHallo, ist glaube ich meine erste Rezension. Also Entschuldigung, wenn sie nicht die informativste ist. Rechtschreibfehler drifft Ihr gerne für euch behalten ;-)) Habe dieses Buch aufgrund von Schmerzen gekauft, deren Ursache ich in einer Sehnencheidenentzündung gesehen habe... zu Beginn. Nun hatte ich schon mal - quasi zur gleichen Zeit - eine solche Entzündung an anderer Stelle, an welcher Schwellungen und Rötungen auftraten. In diesem anderen Fall dagegen verhielt es sich nicht so. Besserung trat trotz gleicher Medikation nicht ein, an der geschwollen, gereizten Stelle dagegen binnen einer Woche. Nun konnten Ärzte mir nicht helfen: meist wurde keine Entzündung gefunden, aber was die Schmerzen sonst verursacht, konnte mir keiner sagen. Medizin, Stilllegung und verschiedene Therapien, Qi Gong und Sport und Ruhe und und und konnten hier und da Besserung erbringen, jedoch nur teilweise, das Problem aber war nie beseitigt. --- Wozu diese Aussagen: heute habe ich an sich keine Probleme mehr, das Buch hat geholfen und wenn wieder was auftritt, dann weiß ich nun Bescheid und renne nicht planlos vom Arzt zu Arzt oder glaube alles, was die einem erzählen, sondern werde mir meiner selbst bewahren und denke mal nach. --- Dann bin ich auf mehreren Umwegen auf dieses Buch gestoßen. Ich hatte schon ein Vorgängerbuch gelesen und deutliche Fortschritte erleben dürfen. (Healing the Body, Healing the Pain - meines Erachtens nach sollte man dieses Buch vorher gelesen haben, da darauf an ein zwei Stellen Bezug genommen wird. Ist nebenbei das erfolgreichste von allen, wenn ich nicht irre; was die Heilungsquote angeht, also Schaden kann es wohl nicht). Dieses Buch hier geht noch einmal genauer in die Thematik der Psychosomatik ein (die Rolle des Unterbewusstes, das "Symptom Imperativ", der Faktor Stress, äußerer und innerer Art, die Rolle des Perfektionismus's und der "Goodist-Rolle", u. a.). Fehler aus den Vorgängerbüchern werden korrigiert (nicht verschwiegen!!!, sehr beachtenswert, muss ich sagen: man merkt, dass auch der Autor dazu lernt und sein Wissen mitteilen will), konkretere Beispiele und Erklärungen werden geliefert und das nicht mehr nur von Doktor Sarno selber, sondern gleich von mehreren Ärzten, die sich seiner Methode angenommen haben, so z. B. Rheumatologen, Orthopäden und auch einem Hausarzt, wenn ich das richtig verstanden habe. Ich finde es nach wie vor toll, wie Doktor Sarno seine Erklärungen darstellt: an sich leicht verständlich, einfach, umfangreich, gut strukturiert (bei einem so komplexen Thema, finde ich) und doch seiner selbst bewusst bleibt, auf dem Boden bleibt und sich u. a. eingesteht, dass er, wie er selber von sich behauptet, nur zufälligerweise darauf gekommen ist, es ausprobiert hat und dran blieb bis zum heutigen Erfolg. Klasse ist auch, dass er darin keine Wunderheilung, sondern einen "Normalen Fall" sieht. Er ist nicht jemand, der seine Hände auf jemandes Kopf legt und dann ist er gesund und er behauptet auch nicht, dass nur er das kann (wie schon erwähnt). Stattdessen liefert er nebst Erklärungen zahlreiche Beweise aus der medizinischen Fachliteratur, die schon zuvor bestanden, erklärt seine Vorgehensweise und entsprechende Therapiemöglichkeiten, in Folge dessen dieses Buch nicht nur für Patienten, dagegen genau so gut für Ärzte gedacht ist. Ernsthaft: jeder Arzt, der von sich behauptet, er will seinen Patienten helfen, sollte die erwähnten Bücher lesen. Ich habe mich hierbei bewusst für die englische Version entschieden, damit ich nicht Gefahr laufe, ein Buch in Händen zu halten, das an der Übersetzung scheitert, was ich wiederum nicht einmal mitkriegen könnte. Es ist dahingehend gut lesbar und leicht verständlich, wobei meine Englischkenntnisse nicht weltbewegend sind. Ein Wörterbuch kann helfen.

Kurzbeschreibung The book that will change the way we think about health and illness, *The Divided Mind* is the crowning achievement of Dr. John Sarno's distinguished career as a groundbreaking medical pioneer, going beyond pain to address the entire spectrum of psychosomatic (mind/body) disorders. The interaction between the generally reasonable, rational, ethical, moral conscious mind and the repressed feelings of emotional pain, hurt, sadness, and anger characteristic of the unconscious mind appears to be the basis for mind/body disorders. *The Divided Mind* traces the history of psychosomatic medicine, including Freud's crucial role, and describes the psychology responsible for the broad range of psychosomatic illness. The failure of medicine's practitioners to recognize and appropriately treat mind/body disorders has produced public health and economic problems of major proportions in the western world. One of the most important aspects of psychosomatic phenomena is that knowledge and awareness of the process clearly have healing powers. *The Divided Mind* reveals how and why thousands of people have become pain-free by following Dr. Sarno's revolutionary advice. **Pressestimmen** "Dr Sarno brilliantly explores the chasm between the conscious and unconscious minds where psychosomatic ailments originate" Mehmet Oz, MD, author of *You: The Owner's Manual* 'I beg anyone who is seeking a solution to pain to study the amazing and revolutionary approach outlined here. I did, and it changed my life' Howard Stern "Pressestimmen" "Dr Sarno brilliantly explores the chasm between the conscious and unconscious minds where psychosomatic ailments originate" Mehmet Oz, MD, author of *You: The Owner's Manual* 'I beg anyone who is seeking a solution to pain to study the amazing and revolutionary approach outlined here. I did, and it changed my life' Howard Stern"