



Positiv- Tagebuch für Deinen Bauch

*Mit Positiver Psychologie
Magen- und
Bauchschmerzen
kontrollieren*

Prof. Dr. Martin Storr

Der Inhalt dieses Buches ersetzt keine medizinische
Beratung. Das Tagebuch dient der
Information und der strukturierten Aufzeichnung von
positiven Aspekten des Alltags.
Vor Beginn der Aufzeichnungen sollte bei Beschwerden
ärztlicher Rat eingeholt
werden, sofern dies noch nicht geschehen ist.

Vorwort

Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Schmerzen im Becken und viele andere Beschwerden mögen Dich veranlasst haben, es mit diesem Tagebuch zu versuchen, Deine Beschwerden in den Griff zu bekommen. In Diesem Tagebuch geht es nicht darum, Dir die möglichen Ursachen Deiner Beschwerden zu erklären. Es geht vielmehr darum, Dir einen anderen Weg zu erläutern, mit dem es Dir gelingen kann, deine Beschwerden unter Kontrolle zu bringen. Dir Maßnahmen nahelegen, mit denen Du aus eigener Kraft Deine Lebenssituation verbessern kannst und mit denen Du Deine Situation selbst in die Hand nimmst.

Vermutlich hast Du schon vieles ausprobiert, unzählige Versuche unternommen, um die Ursachen Deiner Beschwerden zu ergründen, die Beschwerden mit Einnahmen von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln zu lindern, Deine Beschwerden durch einschneidende Maßnahmen und belastende Ernährungsumstellungen zu verbessern. Vermutlich hast Du auch schon teilweise Erfolge erzielen können oder Du versuchst es von Misserfolg zu Misserfolg immer wieder.

Aber hast Du schon von Positiver Psychologie gehört? Eine wissenschaftlich belegte Maßnahme zur Kontrolle von chronischen Beschwerden? Kein Voodoo, kein Hokusfokus, keine Folklore, sondern ernsthafte Wissenschaft.

Die einleitenden Erklärungen geben Dir einen Überblick darüber, wie Dir die Maßnahmen der Positiven Psychologie helfen können, Deine Lebenssituation zu verbessern und

Deine Beschwerden in den Hintergrund treten lassen. Und das nur mit ein bisschen Willen und 15 Minuten am Tag. Zeit, die Du exzellent in Deine Gesundheit investieren kannst.

Erlaube Dir, unvoreingenommen und aktiv an Deinem Tagebuch mitzuwirken und spüre wie Deine Beschwerden von Tag zu Tag verschwinden, nur mit Deiner Kraft und den Maßnahmen der Positiven Psychologie.

Viel Erfolg mit Deinem Positiv-Tagebuch für den Bauch wünscht Dir

Prof. Dr. Martin Storr