

Inhalt

Teil I Der Nacken – Baustelle der Moderne	10
1 Früher Jäger – heute Hase – künftig Faultier	14
2 Gründe für die Zunahme von Nackenproblemen	16
2.1 Unsere sitzende Lebensweise – der alltägliche Sitzmarathon	17
2.2 Fehlende Ergodynamik.....	18
2.3 Technologienutzung.....	18
2.4 Stress und psychosoziale Faktoren.....	20
Teil II Ein bewährtes Konzept – 5 Schritte zur Lösung.....	22
3 Erster Schritt: Informieren Sie sich! Die Informationsphase ...	26
3.1 Die Funktionen der Halswirbelsäule.....	26
3.2 Der Aufbau der Halswirbelsäule.....	29
3.2.1 Atlas und Axis – ein besonderes Duett.....	29
3.2.2 Was die Durchblutung drosselt.....	30
3.3 Die Schulter-Nacken-Region und ihre Muskeln.....	31
3.3.1 Der Trapez- oder Kapuzenmuskel.....	31
3.3.2 Kleiner und großer Rautenmuskel	31
3.3.3 Der große Brustmuskel	33
3.3.4 Kopfwender und Treppenmuskeln	34
3.4 Das Kreuz mit dem Nacken.....	35
3.5 Den Nackenproblemen auf der Spur.....	35
3.5.1 Ursache und Lösung Nummer 1: Falsche Bewegungsprogramme.....	36

3.5.2 Ursache und Lösung Nummer 2: Bewegungslosigkeit und seine Konsequenz.....	37
3.5.3 Ursache und Lösung Nummer 3: Triggerpunkte.....	40
3.5.4 Ursache und Lösung Nummer 4: Blockaden	41
3.5.5 Ursache und Lösung Nummer 5: Asymmetrien an der Körperperipherie..	43
3.5.6 Ursache und Lösung Nummer 6: Psychische Belastungen.....	44

4 Zweiter Schritt: Beobachten Sie sich!

Die Mindset- und Mentalphase 46

4.1 Ich bin dem Stress nicht willenlos ausgeliefert.....	47
4.1.1 Für unsere Vorfahren überlebenswichtige Reaktionen	48
4.1.2 Das Stressprogramm funktioniert auch beim modernen Menschen.....	48
4.2 Meinen Stressoren auf der Spur.....	49
4.3 Meinen Stresssymptomen auf der Spur.....	51
4.3.1 Stresssymptome auf der kognitiven Ebene.....	51
4.3.2 Stresssymptome auf der emotionalen Ebene.....	51
4.3.3 Stresssymptome auf der vegetativen Ebene.....	51
4.3.4 Stresssymptome auf der muskulären Ebene.....	51
4.4 Meinen Stress managen.....	53
4.4.1 Mein Mindset	53
4.4.2 Meine Neurotags.....	53
4.5 Mit Embodiment mein Mindset trainieren.....	56
4.5.1 Wie Embodiment wirkt.....	58
4.5.2 Der Zusammenhang von Mindset und Embodiment	60

4.6	Embodiment-Impulse für Ihre psychische Gesundheit	61
4.6.1	Körperlichen Beugemustern und damit seinem gestressten Gefühl entfliehen	61
4.6.2	Die praktische Umsetzung der Embodiment-Impulse	62
4.6.3	Embodiment-Impulse im Stehen und Gehen.....	65
4.7	Mental entspannen	77
4.7.1	Eine Achtsamkeits- und Embodimentübung.....	78
4.7.2	Eine wohltuende Atementspannung.....	81
4.7.3	Qigong zur Beruhigung des Geistes	85
4.7.4	Progressive Muskelrelaxation.....	88
4.7.5	Visualisierung.....	92
4.8	Mein Alltags-Check-up.....	96

5 Dritter Schritt: Entdecken Sie sich!

Die Sensibilitäts- und Programmierphase98

5.1	Die Sensibilitätsphase: Wozu Körperwahrnehmung?	99
5.2	Die Sensibilitätsphase: Wie funktioniert Körperwahrnehmung?	101
5.2.1	Testen Sie Ihre Körperwahrnehmung.....	102
5.2.2	Spüren Sie Ihrer Haltung nach.....	105
5.2.3	Schritte zu einer bewussteren und funktionelleren Kopfhaltung.....	106
5.3	Die Programmierphase: Die Installation einer neuen Software	108
5.3.1	Das Cervicobrachialsyndrom.....	108
5.3.2	Die Fehlansteuerung	108
5.3.3	Korrekte Haltungs- und Bewegungsmuster installieren.....	109
5.3.4	Die Neuprogrammierung in 5 Schritten	111

6	Vierter Schritt: Trainieren Sie schmerzfrei und schonend!	
	Die Trainingsphase	120
6.1	Schmerzen verstehen	121
6.1.1	Das neue Verständnis von Schmerz	123
6.2	Schmerzselbstmanagement	124
6.2.1	Schmerzedukation – Schmerzen verstehen	125
6.3	Das Übungsprogramm gegen den Schmerz	127
6.3.1	Die Anti-Schmerz-Übungen	127
6.3.2	Die Anti-Schmerz- und Mobilisations-Übungen	131
6.4	Das Übungsprogramm für mehr Stabilität und Kraft.....	142
6.5	Das Übungsprogramm für Dehnung und Entspannung der Nackenmuskulatur	156
6.5.1	Dehnen – schonend und effektiv!	156
6.5.2	Die Atmung in Kombination mit der neuen Software für den Nacken ...	162
6.5.3	Entspannung durch Atmung	168
6.6	Meine persönliche Checkliste.....	172
7	Fünfter Schritt: Modellieren Sie den Alltag neu!	
	Die Automatisationsphase.....	174
7.1	Sitzen – Das Problem unserer Zeit!	175
7.1.1	Sitzfallen aufspüren.....	175
7.1.2	Die Anordnung der Arbeitsmittel.....	178
7.1.3	Dynamik am Arbeitsplatz	178
7.1.4	Mein individueller Büro-Check.....	181

7.2	Arbeiten in Haus, Hof und Garten	181
7.2.1	Arbeiten im Haushalt.....	182
7.2.2	Hof- und Gartenarbeit – Harte Belastungen für den Nacken	183
7.2.3	Mein individueller Haus-, Hof- und Garten-Check.....	186
7.3	Sport treiben – aber richtig!	186
7.3.1	Walking.....	186
7.3.2	Nordic Walking	188
7.3.3	Rad fahren.....	190
7.3.4	Schwimmen.....	191
7.4	Schlafen – Wie man sichbettet	192
8	Das Beste am Schluss – Belohnen Sie sich	196
8.1	Der Notfallkoffer bei negativen Gedanken	197
8.2	Der Notfallkoffer bei Nackenschmerzen	198
	Anhang.....	200
	Bildnachweis.....	200