

# Inhaltsverzeichnis

- Einleitung ..... 1**
- Das Phänomen Schmerz ..... 5**
  - Was ist Schmerz? ..... 5
  - Weshalb gibt es Schmerzen? .....7
  - Schmerzentsstehung – Einfaches Modell ..... 10
  - Seltsame Phänomene ..... 13
  - Schmerzentsstehung – Erweitertes Modell ..... 16
    - Körperliche Faktoren ..... 16
    - Psychosoziale Faktoren ..... 19
- Chronische Schmerzen ..... 27**
  - Die Definition und ihre Probleme ..... 30
  - Die Chronifizierung von Schmerz ..... 32
    - Neuronale Veränderungen ..... 35
    - Schmerzen durch Lernen. .... 39
    - Stress ..... 42
    - Muskelspannung ..... 43
    - Schonung und Überforderung ..... 44
    - Gedanken ..... 45
    - Gefühle ..... 46
  - Zusammenfassung. .... 47

<b>Hilfe bei chronischen Schmerzen</b> .....	<b>51</b>
Hinweise zur Prävention .....	52
Allgemeine Therapieempfehlungen .....	54
Hilfreiche Strategien .....	57
Bewegung im richtigen Maß .....	58
Der Umgang mit Stress .....	61
Entspannung .....	80
Ablenkung, Gedanken und Imagination .....	83
Akzeptanz .....	87
Humor .....	91
Trauer und Selbstzuwendung .....	91
<b>Der Mensch und die Frage nach dem Sinn im Leid</b> ...	<b>95</b>
Sinn im Leben finden .....	97
Der Sinn im Leid .....	100
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>107</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>111</b>
Empfehlungen zur Vertiefung .....	111
Adressen .....	114