

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	1
Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?	5
Auswertung	7
0–7 Punkte	7
8–12 Punkte.....	7
13–18 Punkte	7
19–24 Punkte.....	8
Teil I: Was Sie über den Schmerz wissen sollten.....	9
Der charakteristische Weg des Schmerzpatienten	10
Voraussetzungen zur Schmerzbewältigung	12
Ziele der psychologischen Schmerzbewältigung	14
Schmerz verstehen.....	16
Das Schmerzsystem.....	18
Chronisch gewordener Schmerz und seine Ursachen.....	19
Teil II: Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung.....	29
Anwendungshinweise	31
Das Schmerzprotokoll.....	33
Veränderung von Denken, Bewertung und Einstellung	37
Übung 1: Entkopplung von Körper und Emotionen	37
Übung 2: Gedankenstopptechnik.....	39
Übung 3: Umlenkung der Aufmerksamkeit.....	43
Übung 4: Schmerz als ein Gegenüber	44
Übung 5: Perspektivenwechsel	45
Übung 6: Affirmationen – formelhafte Vorsätze	47
Übung 7: Kognitive Umbewertung – das ABC-Modell der Emotionen	48
Veränderung des inneren Erlebens – Körperwahrnehmung	54
Übung 8: Schulung der Achtsamkeit und der Innenwahrnehmung.....	54
Übung 9: Genusstraining.....	56
Übung 10: Achtsames Fokussieren – das Wissen des Körpers erleben	57
Übung 11: Körperantworten.....	61
Übung 12: Gefühl hinter dem Schmerz	62
Ruhe- und Entspannungstechniken	63
Die Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren.....	65
Was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist	66
Übung: Einleitung der Entspannung	68
Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson	69
Anwendungstipps zur PME	70
Übung 13: Progressive Muskelentspannung – Langform	71
Übung 14: Progressive Muskelentspannung – Kurzform	74
Übung 15: Konzentrierte Entspannung.....	78
Übung 16: Entspannung durch Klopfakupressur	80

Übung 17: Entspannung durch Augenbewegungen	82
Übung 18: Entspannung durch Schmerztoleranz.....	83
Entspannung durch Körperachtsamkeit und Sinneswahrnehmung	84
Übung 19: Körperwanderung.....	85
Übung 20: Der gute Ort	86
Übung 21: Sinneskanäle	87
Übung 22: Der Apfel.....	89
Übung 23: Berührungspunkte.....	90
Entspannung durch Atmung	91
Übung 24: Atemwahrnehmung.....	91
Übung 25: Spezielle Atemtechniken.....	92
Entspannung durch Fantasiereisen	96
Übung 26: Am Strand	96
Übung 27: Wasserfall.....	97
Selbsthypnose – Tiefenentspannung	99
Übung 28: Selbsthypnose	101
Module: Imaginationen/Suggestionen	105
Übung 29: Schmerzgestalt.....	105
Übung 30: Modulation der Schmerzgestalt	107
Übung 31: Handschuhanästhesie	108
Übung 32: Schmerzverschiebung.....	110
Übung 33: Schmerzintensivierung	111
Schmerzmodulation durch mentale Steuerung	112
Biofeedback – ich kann den Erfolg sehen	113
Übung 34: Schmerzfeedback.....	114
Übung 35: Mentales Bewegungstraining.....	114
 Teil III: Veränderungen ungünstiger Verhaltensweisen	117
Wie Sie Ihr Verhalten schrittweise verändern können	118
Körperliche Bewegung	120
Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen	123
Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig?	125
Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben?	127
Stress und Überforderung	127
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse.....	129
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen.....	131
Erhöhung der Stressresilienz und Stärkung der Regeneration	132
Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien	133
2. Schritt: Zielentwurf und Lösung finden:	134
4. Schritt: Anwendung und Überprüfung	135
Gelungene Kommunikation als Bestandteil der Schmerzbewältigung	137
Motivation: Wie lassen sich die guten Ergebnisse halten?	140
 Serviceteil	
Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll	146
Kontaktdaten verschiedener Schmerzhilfegesellschaften.....	148
Literatur	149
Stichwortverzeichnis.....	153