

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	II
Einleitung	14
Wer sollte dieses Buch lesen?	14
Über den Aufbau des Buches	15

Teil I: Schmerz verstehen..... 17

1 Die biologischen Grundlagen von Schmerzen	18
Ein Überblick über die Neurophysiologie des Schmerzes.....	19
Bereiche des Nervensystems, die am Schmerzerleben beteiligt sind	19
Kortikale Prozesse, die Schmerz beeinflussen: Sensibilisierung und Neuroplastizität	25
Sensibilisierung	26
Zusammenfassung	29
2 Psychische Faktoren, die Schmerzen beeinflussen	31
Katastrophisierung	31
Schmerzbezogene Kognitionen	35
Verhaltensbezogene Schmerzbewältigung	39
Zusammenfassung	45

Teil II: Hypnose verstehen..... 49

3 Was ist Hypnose?	50
Abriss der Geschichte der Hypnose	50
Definitionen der Hypnose	54
Theoretische Perspektiven	55
Zusammenfassung	63
4 Wie Hypnose auf Schmerz einwirken kann	66
Effekte von Hypnose auf die Neurophysiologie des Schmerzes ..	66
Effekte von Hypnose auf die Aktivität in schmerzrelevanten neurologischen Strukturen	66

Effekte von Hypnose auf schmerzbezogene kortikale Prozesse	70
Klinische Implikationen neurophysiologischer Erkenntnisse ...	72
Effekte von Behandlungen mit Hypnose auf chronischen Schmerz.....	75
Zusammenfassung	96
 Teil III: Hypnose zur Schmerzkontrolle nutzen	99
 5 Diagnostik und Vorbereitung auf die Behandlung.....	100
Umfassende psychologische Schmerzdiagnostik	101
Klinisches Interview	101
Welche Patienten kommen für eine Hypnosebehandlung infrage?	124
Das Fallkonzept	129
Ausarbeiten eines Behandlungsplans	131
Zusammenfassung	136
 6 Hypnose bei der Behandlung chronischer Schmerzen: Die Grundlagen	138
Mythen und falsche Vorstellungen über Hypnose	138
Der Ablauf einer Hypnosesitzung und einer Hypnosebehandlung	145
Standardisierte (skriptbasierte) im Gegensatz zu individualisierten Induktionen und Suggestionen	158
Hypnose zur verbesserten Wirkung anderer Behandlungen nutzen	160
Zusammenfassung	160
 7 Hypnotische Induktionen	163
Grundlegende Induktionskonzepte	163
Countdown-Induktion	167
Entspannungsinduktion	169
»Sicherer Ort«-Induktion	172
Zusammenfassung	175
 8 Suggestionen zur Beeinflussung von Schmerzen und Symptomen	177
Schmerzreduktion	178

Verringerung der mit Schmerz verbundenen unangenehmen Empfindungen	180
Symptomsubstitution	182
Hypnotische Analgesie	185
Tiefenentspannung	186
Umgang mit Durchbruchschmerzen	188
Umgang mit Erschöpfungszuständen	190
Suggestionen für die Symptomlinderung individualisieren	191
Zusammenfassung	192
 9 Suggestionen zur Beeinflussung von Gedanken, Attribution und Stimmungslage	 193
Ambiguität ertragen	194
Selbstberuhigende und realistische Gedanken	197
Zeitprogression	201
Zusammenfassung	204
 10 Suggestionen zur Beeinflussung von Verhalten, Aktivität und Schlaf.	 205
Hypnose zur Beeinflussung von Verhalten und Aktivität	207
Hypnose zur Verbesserung des Schlafs	211
Psychoedukation zur Struktur des Schlafs	212
Empfehlungen zur Schlafhygiene	216
Selbsthypnose zur Förderung des Einschlafens und des Wiedereinschlafens nach nächtlichem Aufwachen	220
Suggestionen zur Verbesserung des Schlafs, die während einer Hypnosesitzung benutzt werden können	223
Zusammenfassung	226
 11 Das Sitzungsende: Posthypnotische und reorientierende Suggestionen	 228
Posthypnotische Suggestionen, die die Wirkung der Selbsthypnose verstärken.	228
Posthypnotische Suggestionen, die die positiven Wirkungen der Hypnose aufrechterhalten.	230
Reorientierung	230
Zusammenfassung	232

12 Zusammenfassung und Ergänzungen	234
Zusammenfassung	234
Eine Serie von Hypnosesitzungen:	
Behandlungspläne und -protokolle	242
Ein paar Anmerkungen zum Schluss	252
Anhang.	254
Schmerzfragebogen.	254
Literatur.	258
Über den Autor.	277