

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	1
Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?	5
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: Genussstraining	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	64
Die Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren	65
Was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist	66
■ Übung: Einleitung der Entspannung	68

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jakobson	69
■ Übung 13: Progressive Muskelentspannung – Langform	71
■ Übung 14: Progressive Muskelentspannung – Kurzform	75
■ Übung 15: Konzentrierte Entspannung	78
■ Übung 16: Entspannung durch Klopfakupressur	80
■ Übung 17: Entspannung durch Augenbewegungen	83
■ Übung 18: Entspannung durch Schmerztoleranz	84
Entspannung durch Körperachtsamkeit und Sinneswahrnehmung	85
■ Übung 19: Körperwanderung	85
■ Übung 20: Der gute Ort	87
■ Übung 21: Sinneskanäle	87
■ Übung 22: Der Apfel	89
■ Übung 23: Berührungspunkte	90
Entspannung durch Atmung	91
■ Übung 24: Atemwahrnehmung	92
■ Übung 25: Spezielle Atemtechniken	93
Entspannung durch Fantasiereln	97
■ Übung 26: Am Strand	97
■ Übung 27: Wasserfall	98
Selbsthypnose – Tiefenentspannung	100
■ Übung 28: Selbsthypnose	102
Module: Imaginationen/Suggestionen	106
■ Übung 29: Schmerzgestalt	106
■ Übung 30: Modulation der Schmerzgestalt	108
■ Übung 31: Handschuhanästhesie	110
■ Übung 32: Schmerzverschiebung	111
■ Übung 33: Schmerzintensivierung	113
Schmerzmodulation durch mentale Steuerung	114
BIOFEEDBACK – ich kann den Erfolg sehen	114
■ Übung 34: Schmerzfeedback	115
■ Übung 35: Mentales Bewegungstraining	115
Teil III: Veränderungen ungünstiger Verhaltensweisen	119
Wie Sie Ihr Verhalten schrittweise verändern können	120
Körperliche Bewegung	123
Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen	126
Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig?	127
Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben?	129
Stress und Überforderung	130
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse	132
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen	133
Erhöhung der Stressresistenz und Stärkung der Regeneration	134

Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien 136

Gelungene Kommunikation als Bestandteil der Schmerzbewältigung 139

Motivation: Wie lassen sich die guten Ergebnisse halten? 142

Serviceteil 147

Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll 148

Kontaktaten verschiedener Schmerzhelpfegesellschaften 150

Literatur 151

Stichwortverzeichnis 153