

Inhalt

Einleitung	7
1. Leben mit chronischen Schmerzen	13
Chronische Schmerzen	14
Ein Leben in Grenzsituationen.....	16
Chronische Schmerzen wecken Angst	19
Chronische Schmerzen kosten Kraft	20
Chronische Schmerzen machen einsam	24
Chronische Schmerzen machen älter	26
Leben im Hier und Jetzt	29
2. Was chronische Schmerzen im Leben (noch) bewirken	31
Rückzug – auch vor dem eigenen Leben	31
Ein anderer Mensch?.....	35
Schmerzen, die verändern	37
Verlieren und Gewinnen	39
Wenn etwas wegfällt	41
Wenn Schmerzen ein Eigenleben führen	44
Verlust von Würde, Selbstverantwortung und Selbstempfinden ...	47
Überlebensstrategien – drei Beispiele	50
Meine eigene Schmerz- und Leidensgeschichte	54
Auch der Partner / die Partnerin ist betroffen.....	58
Zufriedenheit finden.....	60
Gespräch mit Frau G.	65
Zusammenfassung: Vom Leben mit chronischen Schmerzen	68
3. Das 3-Phasen-Modell vom Umgang mit chronischem Schmerz	71
Einen eigenen Lebensstil und wieder zu sich selbst finden	71
Die drei Schmerzphasen	72
Phase 1 der chronischen Schmerzentwicklung:	
Konzentration auf den Schmerz.....	76
Phase 2 der chronischen Schmerzentwicklung:	
Konzentration auf den Menschen	77

Phase 3 der chronischen Schmerzentwicklung:	
Konzentration auf die persönliche Strategie	79
Die Schmerzen annehmen	81
Das konstruktive Selbstgespräch	82
Gespräch mit Frau B.....	85
4. Phase 1: Der Schmerz steht im Mittelpunkt	91
Drei verschiedene Umgangsarten mit den Schmerzen	91
Weitere Wege, mit den Schmerzen umzugehen	95
Wenn man den Schmerzen die Führung überlässt	99
Wenn die Schmerzen sprechen könnten	101
5. Phase 2: Der Mensch steht im Mittelpunkt	103
Der Weg zur Akzeptanz eines Lebens mit Schmerzen	103
Selbstbestimmung	106
Ein neuer Umgang mit sich selbst	110
Wie schafft man die Neuorientierung?	114
Die Angst- und Schmerzspirale durchbrechen	119
6. Phase 3: »GPS« – die ganz persönliche Strategie	124
Wie Einzelne mit ihren Schmerzen umgehen	124
Prioritäten setzen	126
Der Weg zu einer maßgeschneiderten Lebensstrategie	128
Dem eigenen GPS folgen.....	130
Das GPS als neu gefundener Lebensplan, als ganz persönliche Strategie	133
»Ich entscheide – nicht die Schmerzen«	135
Die Feineinstellung des GPS	137
Die ganz persönliche Strategie im Einzelfall.....	141
Das GPS ist kein Selbstzweck.....	142
Fortsetzung des Gespräches mit Frau G.....	148
Schluss	151
Anhang	154
Anmerkungen	154
Literatur.....	155