

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	7
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
Körperlich bedingte Ursachen chronischer Schmerzen	22
Medikamentöse Schmerzursachen	24
Psychische Schmerzverstärker	24
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	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	70
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	89
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	121
Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen	124
Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig?	125
Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben?	127
Stress und Überforderung	128
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse	130
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen	131
Erhöhung der Stressresilienz und Stärkung der Regeneration	132
Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien	134
2.Schritt: Zielentwurf und Lösung finden:	135

4.Schritt: Anwendung und Überprüfung.....	136
Gelungene Kommunikation als Bestandteil der Schmerzbewältigung.....	137
Motivation: Wie lassen sich die guten Ergebnisse halten?	141
 Serviceteil	
Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll	146
Kontaktdaten verschiedener Schmerzhilfegesellschaften	148
Literatur.....	148
Stichwortverzeichnis.....	151