

## **Schmerz und Gehirn 6**

### **Einführung 7**

### **Was ist Schmerz? 8**

Woher kommt der Schmerz? 9

Schmerz ist Stress 10

Wie schnell merken Sie einen Erfolg? 12

### **Ihr Weg durch dieses Buch 14**

## **Brücke Eins 16**

### **Der innere Troubadour 17**

Negative Gedanken haben schädliche Auswirkungen 17

Strategie: Nutzen Sie den Augenblick 23

Üben Sie Ihre neue Denkweise 26

## **Brücke Zwei 28**

### **Der Klugschwätzer 29**

Ändern Sie veraltete Überzeugungen 29

Strategie: neue Verknüpfung setzen 32

Üben Sie das Setzen neuer Verknüpfungen 34

## **Brücke Drei 36**

### **Der Retter 37**

Wie und wo entsteht Schmerz? 37

Strategie: gute Erinnerung abspeichern 40

Üben Sie das Aufrufen dieser Erinnerung 42

## **Brücke Vier 44**

### **Das Ablenkungsmanöver 45**

Gähnen und Strecken sinnvoll einsetzen 46

Strategie: Ablenkungsmanöver einsetzen 50

Üben Sie die Pandikulation 53

## **Brücke Fünf 54**

### **Das Geheimnis 55**

Strategie: Dankbarkeit durch Achtsamkeit 56

Ergreifen Sie selbst die Initiative 57

Üben Sie täglich die Dankbarkeit 59

## **Brücke Sechs 60**

### **Das Schloss 61**

Schutz und Geborgenheit sind wichtig 64

Strategie: Vision eines Glücksorts 65

Üben Sie den Weg zum Schloss 68

## **Brücke Sieben 70**

### **Muteo 71**

Beschreiben Sie Ihre Gefühle 71

Strategie: Lernen Sie Ihren Schmerz kennen 74

Üben Sie die Verabschiedung 79

## **Schmerz und Körper 84**

### **Kontrollieren Sie Ihren Schmerz 85**

Ungewohnte Denkweise einüben 85

Die Sache mit den Faszien 87

Die inneren Organe 92

### **Das Bauchgefühl 100**

Der Druck 100

Die Ernährung 101

Die Frage nach der Flexibilität – auch des Geistes 104

### **Die Kraft 109**

Der Zusammenhang von Schmerz und Kraft 109

Stichwortverzeichnis 113

Empfehlungen von Nina Olsson und Michael Weber 115