

# Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 9

Die Funktionen der Schulter 16

Schmerz 30

**Die drei Wege zur  
nachhaltigen Schmerz-  
und Beschwerdefreiheit 67**

Dein Werkzeugkasten 69

Das Schmerzprogramm 81

Das Funktionsprogramm 97

Das Verhaltensprogramm 123

**Die Übungen 145**

Schlusswort 202

Literaturnachweise 204

QR-Codes 210