

7 Meine Geschichte

11 Schmerz entsteht im Gehirn

12 Schmerz und Bewegung

14 Wie arbeitet unser Gehirn?

16 Bewegung verändert sich ein Leben lang

17 Schmerz gehört zum Leben dazu

19 Was ist Schmerz?

21 Welche Aufgabe hat Schmerz?

21 Die Körper-Geist-Beziehung

23 Statische Positionen führen zu Schmerzen

24 Wie entsteht Schmerz?

24 Unser Nervensystem

27 Nozizeption

28 Bewusstsein

28 Unterbewusstsein

29 Welche Rolle hat das Gehirn?

33 Welche Arten von Schmerz gibt es?

36 Wie arbeiten Gehirn und Körper zusammen?

36 Input

37 Integration

38 Erzeugung eines motorischen Outputs

39 Woher bezieht der Körper seine Informationen?

39 Was passiert im Gehirn?

40 Welche Bewegungsarten gibt es?

41 Wo wird Schmerz verarbeitet?

46 Welche Einflussfaktoren für Schmerz gibt es?

51 Aktiv gegen den Schmerz

52 Neurozentriertes Training

53 Selbstwirksamkeit und Schmerzen

54 Was ist Neurozentriertes Training?

59 Welchen Einfluss hat die Atmung?

60 Äußere und innere Atmung

- | | |
|---|---|
| 62 Welche Muskeln steuern die Atmung? | 107 Die dynamische Balance ist wichtig |
| 64 Was passiert bei der Überatmung? | 107 Was kannst du im Alltag verändern? |
| 80 Welchen Einfluss
haben die Augen? | 114 Wie helfen neue
Perspektiven? |
| 86 Welchen Einfluss
hat die Insula? | 116 Ausdauer ist entscheidend |
| 95 Schmerzen langfristig
in den Griff bekommen | 117 Die verrückte Acht |
| 96 Schmerzmanagement | 119 Bewegungen neu entdecken |
| 97 Die SMART-Formel | 121 Einen Ausblick wagen |
| 99 Was bedeutet Schmerzmanagement? | 123 Ziele formulieren
mit der SMART-Formel |
| 101 Schmerz beschreiben | 124 Quellenangaben |
| 101 Schmerz visualisieren | 126 Register |
| 102 Relationsübung | 127 Empfehlungen von Luise
Walther |
| 104 Wie gelingt der
Alltagstransfer? | |
| 105 Betrachte deinen Gefahreneimer | |
| 105 Setze dir kleine Ziele | |