

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