

# Inhalt

Vorwort _____	9
<b>Einleitung</b> _____	<b>12</b>
Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen? _____	12
Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen _____	15
Was Sie von diesem Buch erwarten können _____	16
 <b>Einssein mit dem Körper und Atmen –</b>	
<b>Das Gehirn steuert den Schmerz</b> _____	<b>19</b>
Was Sie über Schmerz nicht wissen, kann Ihnen weh tun! _____	20
Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen Kontrollschranken _____	21
Verschiedene Arten von Schmerz _____	22
Gute Nachrichten von der Schranke _____	24
Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren _____	25
Wie Sie die Schmerzschranken schließen _____	27
Entlarven Sie die Schmerzmythen, die Ihre Genesung behindern _____	31
Die wirksamsten Strategien zur Linderung von Schmerzen _____	36
Setzen Sie sich Ziele, die zu einer schnellen Linderung führen _____	39
Warum Atmen die größte Inspiration ist _____	41
Zusammenfassung _____	43

## **Fühlen – Aktivieren des körpereigenen**

<b>Schmerzregulierungssystems</b>	<b>47</b>
Warum auf das Allheilmittel warten?	48
Finden Sie heraus, wie stark Ihr Schmerz wirklich ist	49
Entwickeln Sie Offenheit, Neugier und Neutralität gegenüber Ihren Körperempfindungen	52
Balancieren Sie Ihren Tagesrhythmus aus	55
Werden Sie sich über Ihre Prioritäten klar	56
Nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers	58
Zusammenfassung	61

## **Entspannen –**

<b>Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt</b>	<b>65</b>
Korrigieren Sie hinderliche Überzeugungen bezüglich körperlicher Entspannung	67
Gestalten Sie Ihre Entspannungsbemühungen möglichst einfach	78
Ihre Entspannungsmethode sollte Geist, Körper, Herz und Seele zugute kommen	81
Pendeln gegen die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion	83
Zusammenfassung	85

## **Imagination –**

<b>Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln</b>	<b>88</b>
Vorstellungsbilder nutzen die acht Sinne	89
Die kreative Realität des Gehirns stimulieren	90
Verbessern Sie Ihre Resultate	93
Verbreitete Irrtümer über die Arbeit mit Bildern	95
Spezielle Imaginationstechniken für die Behandlung von Schmerz	98
Vorbereitung auf einen chirurgischen Eingriff oder eine andere medizinische Behandlung mit Hilfe der Vorstellungskraft	103
Zusammenfassung	107

## **Achtsamkeit –**

<b>Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen</b>	<b>112</b>
Schmerz und seine spirituelle Bedeutung	113
Was ist Achtsamkeit?	116
Achtsamkeitsmeditation	117
Die Macht des Jetzt	119
Liebende Güte entwickeln	125
Gebet und Fernheilung	128
Zusammenfassung	130

## **Energie tanken – Energie für die Heilung finden**

Wie Energietherapien zur Linderung von Schmerz beitragen können	134
Katastrophenstimmungen mit Hilfe von Energie bekämpfen	135
Die Arbeit an Schmerztriggern	141
Kombinieren der energetischen Psychologie mit anderen Methoden	149
Zusammenfassung	152

## **Bewegung – Wie Sie Ihren Körper richtig bewegen**

Das optimale Training: Hören Sie auf Ihren Körper	156
Vorbereitung auf das Training	159
Das Training	163
Nach dem Training	165
Heilende Berührung	167
Zusammenfassung	172

## **Pendeln –**

<b>Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung</b>	<b>175</b>
Was Tiere uns über Schmerzen und Traumata lehren	175
Die Rolle des Nervensystems bei Schmerzen	178
Traumareaktivierung und Dissoziation: Die Achterbahn des Schmerzes	179

Angst im Zyklus chronischer Schmerzen	181
Somatic Experiencing®	186
Zusammenfassung	192
 <b>Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen</b>	 <b>195</b>
Die Ähnlichkeit von emotionalem und physischem Schmerz	196
Den emotionalen Code von Schmerz und Leiden knacken	197
Heilen von emotionalem Schmerz	202
Leiden heilen	203
Verzeihen	206
Zusammenfassung	208
 <b>Auf Erfolgen aufbauen</b>	 <b>212</b>
Ihre persönliche Schmerzbehandlung	212
Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper Ihnen den Weg aus dem Schmerz weist	213
 Literatur	 215
Danksagung	218
Über die Autorin	219