

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen?	12
Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen	15
Was Sie von diesem Buch erwarten können	16
Einssein mit dem Körper und Atmen –	
Das Gehirn steuert den Schmerz	19
Was Sie über Schmerz nicht wissen,	
kann Ihnen weh tun!	20
Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen	
Kontrollschränken	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 Schmerzschränken 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	
Schmerzregulierungssystems	47
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 –	
Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt	65
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 –	
Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln	88
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 –	
Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen	112
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	133
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	155
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 –	
Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung	175
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
Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen	195
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
Auf Erfolgen aufbauen	212
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