

Inhalt

Vorwort	1
Kapitel 1: Das Gehirn dieses Kindes könnte die Welt verändern	7
Ich, mein Lehnstuhl und meine Mutter	8
Unsere schmerzenden Rücken	13
Reale Schleudertraumata und gefakte Autounfälle	15
Caseys Heilung	18
Ein neues Verständnis von Schmerz	19
Die Rückenschmerzstudie der University of Colorado Boulder	21
Kapitel 2: Schmerzen sind ein Gefahrensignal	25
Verstauchung + Gehirn = Schmerzen!	26
Die Verhöhnung, die um die Welt ging	27
Fehlinterpretationen des Gehirns und plötzliche Schmerzen	28
Unser sich veränderndes Gehirn	29
Schmerz erlernen	31
Normale Schmerzen oder Gehirnschmerzen?	32
Fazit: Schmerzen sind gut, neuroplastische Schmerzen sind schlecht ..	34
Kapitel 3: Es gibt nichts zu fürchten außer der Angst selbst	35
Löwen, Zebras und Ängste. Oje!	36
Zum Ursprung gelangen	37
Der Weg in den Schmerz	40
Angst haben oder keine Angst haben	41
Sicherheit versus Gefahr	42
Gefangen in einer Rückkopplungsschleife	43
Ich und mein Knie (und die Angst) – macht drei	44
Andere Namen für Angst	45
Den Schmerz-Angst-Teufelskreis durchbrechen	47
Kartoffeln, Kürbiskuchen und Schmerzen	47
Was kommt als Nächstes?	48

Kapitel 4: Eine neue Sichtweise verinnerlichen	49
Die Moral der Geschichte	50
Suche nach Ausnahmen	57
Beweismaterial zusammentragen	58
Kapitel 5: Empfindungsverfolgung	63
Empfindungsverfolgung in der Praxis	63
Jetzt sind Sie an der Reihe	67
Du musst wissen, wann du ihnen folgen musst	75
Kapitel 6: Der Prozess	77
Ängste überwinden	78
Die Teile zusammenfügen	85
Während Sie den Prozess durchlaufen	92
Der Prozess in der Praxis	96
Jetzt sind Sie an der Reihe	99
Kapitel 7: Mit der Gewohnheit brechen, sich in erhöhter	
Alarmbereitschaft zu befinden	101
Zebra 2.0	102
Alarmbereitschaft senken, um Schmerzen zu lindern	104
Der Ungewissheit ins Auge sehen	107
Das Gefühl haben, in der Falle zu sitzen	110
Kapitel 8: Gut darin werden, sich gut zu fühlen	117
Beginnen Sie mit Selbstmitgefühl	119
Überzeugungen aufbauen (eins nach dem anderen)	125
Vom Geist zum Körper	126
Kapitel 9: Rückfälle, Durchhaltevermögen und Genesung	133
Drei Phasen – und Sie sind raus	134
Kurztrip, Ablehnung und Durchhaltevermögen	138
Der große Motivator	141
Pflastern Sie sich Ihren eigenen Weg	145
Nachwort: Der Zustand des Gesundheitswesens und	
die Opioid-Krise	147
Anhang	154
Danksagungen	163
Anmerkungen	164
Stimmen zu <i>Wege aus dem Schmerz</i>	210