

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen . . . . .	1
<b>Test: Wie sehr wird Ihr Lebensalltag durch den Schmerz bestimmt?</b> . . . . .	5
<b>Teil I: Was Sie über den Schmerz wissen sollten</b> . . . . .	9
Der charakteristische Weg des Schmerzpatienten . . . . .	10
Voraussetzungen zur Schmerzbewältigung . . . . .	12
Ziele der psychologischen Schmerzbewältigung . . . . .	14
Schmerz verstehen . . . . .	16
Das Schmerzsystem . . . . .	17
Chronisch gewordener Schmerz und seine Ursachen . . . . .	19
<b>Teil II: Übungen und Techniken zur Schmerzbewältigung</b> . . . . .	29
Anwendungshinweise . . . . .	31
Das Schmerzprotokoll . . . . .	33
Veränderung von Denken, Bewertung und Einstellung . . . . .	37
Übung 1: Entkopplung von Körper und Emotionen . . . . .	37
Übung 2: Gedankenstopptechnik . . . . .	39
Übung 3: Umlenkung der Aufmerksamkeit . . . . .	43
Übung 4: Schmerz als ein Gegenüber . . . . .	44
Übung 5: Perspektivenwechsel . . . . .	45
Übung 6: Affirmationen – formelhafte Vorsätze . . . . .	47
Übung 7: Kognitive Umbewertung – das ABC-Modell der Emotionen . . . . .	48
Veränderung des inneren Erlebens – Körperwahrnehmung . . . . .	54
Übung 8: Schulung der Achtsamkeit und der Innenwahrnehmung . . . . .	54
Übung 9: Genusstraining . . . . .	56
Übung 10: Achtsames Fokussieren – das Wissen des Körpers erleben . . . . .	57
Übung 11: Körperantworten . . . . .	61
Übung 12: Gefühl hinter dem Schmerz . . . . .	62
Ruhe- und Entspannungstechniken . . . . .	64
Die Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren . . . . .	65
Was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist . . . . .	66
■ Einleitung der Entspannung . . . . .	68

Übung 13: Progressive Muskelentspannung – Langform . . . . .	71
Übung 14: Progressive Muskelentspannung – Kurzform . . . . .	75
Übung 15: Konzentrative Entspannung . . . . .	78
Übung 16: Entspannung durch Klopfakupressur . . . . .	80
Übung 17: Entspannung durch Augenbewegungen . . . . .	83
Übung 18: Entspannung durch Schmerztoleranz . . . . .	84
Übung 19: Körperwanderung . . . . .	85
Übung 20: Der gute Ort . . . . .	87
Übung 21: Sinneskanäle . . . . .	87
Übung 22: Der Apfel . . . . .	89
Übung 23: Berührungspunkte . . . . .	90
Übung 24: Atemwahrnehmung . . . . .	92
Übung 25: Spezielle Atemtechniken . . . . .	93
Übung 26: Am Strand . . . . .	97
Übung 27: Wasserfall . . . . .	98
<b>Selbsthypnose – Tiefenentspannung . . . . .</b>	<b>100</b>
Übung 28: Selbsthypnose . . . . .	102
Übung 29: Schmerzgestalt . . . . .	106
Übung 30: Modulation der Schmerzgestalt . . . . .	108
Übung 31: Handschuhanästhesie . . . . .	110
Übung 32: Schmerzverschiebung . . . . .	111
Übung 33: Schmerzintensivierung . . . . .	113
<b>Schmerzmodulation durch mentale Steuerung . . . . .</b>	<b>114</b>
Übung 34: Schmerzfeedback . . . . .	115
Übung 35: Mentales Bewegungstraining . . . . .	115
<b>Teil III: Veränderungen ungünstiger Verhaltensweisen . . . . .</b>	<b>119</b>
Wie Sie Ihr Verhalten schrittweise verändern können . . . . .	120
Körperliche Bewegung . . . . .	123
Soziale Aktivitäten (wieder-)aufnehmen . . . . .	126
Ist eine Veränderung des Schmerzverhaltens notwendig? . . . . .	127
Welche Hinweise will der Schmerz vielleicht geben? . . . . .	129
<b>Stress und Überforderung . . . . .</b>	<b>130</b>
Aufspüren und Verändern äußerer Stresseinflüsse . . . . .	132
Erkennen und Verändern innerer Einstellungen . . . . .	133
Erhöhung der Stressresistenz und Stärkung der Regeneration . . . . .	134

Ungelöste Probleme und Lösungsstrategien . . . . .	136
Gelungene Kommunikation als Bestandteil der Schmerzbewältigung . . . . .	139
Motivation: Wie lassen sich die guten Ergebnisse halten? . . . . .	142
<b>Anhang</b> . . . . .	<b>147</b>
Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll . . . . .	148
Kontaktdaten verschiedener Schmerzhilfegesellschaften . . . . .	150
Literatur . . . . .	151
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>153</b>