

Vorwort	11
Einleitung	15
I GRUNDLAGEN	19
1 Schmerz – was ist das?	21
1.1 Definitionen.....	21
1.2 Funktionen: Wozu ist er da?.....	25
1.3 Neurobiologie: Unter welchen Bedingungen sendet der Organismus Schmerzsignale an sein Bewusstsein?	37
1.4 Schmerz als körpernahe Emotion	46
1.5 Das willkürliche und das unwillkürliche Bewusstsein ..	52
1.6 Kleiner Exkurs in die Theorie lebender Systeme	60
1.7 Kategorienfehler vermeiden!	68
2 Klassifikation und Epidemiologie	74
2.1 Klassifikation, Nomenklatur	74
2.2 Epidemiologie – Häufigkeiten	76
3 Schmerz-Psychotherapie	80
3.1 Historische Entwicklung der Schmerz-Psychotherapie bis heute.....	80
3.2 Schmerz-Psychotherapie heute – Die drei vorherrschenden Therapieansätze und ihre Unterschiede	86
3.2.1 Psychodynamisches Schmerzverständnis und -therapie	90
3.2.2 Verhaltenstherapeutisches Schmerzverständnis und -therapie	96

3.2.3 Hypnosystemisches Schmerzverständnis und -therapie	105
3.2.4 Vergleich zwischen den Grundannahmen der Verhaltenstherapie und der Hypnotherapie	108

II HYPNOSYSTEMISCHE SCHMERZTHERAPIE

IN DER PRAXIS	123
---------------------	-----

1 Erstgespräch und Beratung

1.1 Gesprächseinstieg	125
1.2 Schmerzanamnese	126
1.3 Lösungsanalyse	130
1.4 Der Körper als therapeutisches Tertium und die Auflösung des hierarchischen Paradoxons	131
1.5 Reframing – eine neue Ordnung finden	134
1.6 Mein Körper und ich – Wie leben wir zusammen?	137
1.7 Therapeutisches Grundprinzip: Die Ungehorsamkeits-Regel	144

2 Weitere therapeutische Wege:

Auf Imbalancen und Einseitigkeiten achten!	147
2.1 Zu viel Großhirn-Denken und zu wenig Körper-Fühlen	148
2.2 Mehr desselben – weniger desselben	155
2.3 Alexithymie: Unter-Repräsentanz der Innenwelt im Vergleich zur Außenwelt	159
2.4 Wo die Seele wohnt	163
2.5 Kontrolle versus Vertrauen	164
2.6 Der Lebensbogen	168

3 Therapeutische Wirkfaktoren

3.1 Hypnosystemische Therapeut-Patient-Beziehung	176
3.1.1 Therapeutische Beziehungsbildung	178
3.1.2 Die eigene Haltung zum Schmerz	182
3.1.3 Mentale Vorbereitung der therapeutischen Begegnung	184

3.2	Die Beziehung des Patienten zu sich selbst	185
3.2.1	Der Placebo-Effekt	186
3.3	Die Macht der inneren Bilder	191
3.4	Wirkmächtige Chemie: Endogene Schmerzmittel	194
III SPEZIELLE SCHMERZSYNDROME		197
1	Das Konzept der Rhythmusstörung: Gesundheit und Störung als harmonische und dysharmonische Schwingung	199
2	Funktionelle Über- und Untersteuerung	204
2.1	Migräne	204
3	Funktionelle Erstarrung und Blockaden als Rhythmusstörungen	232
3.1	Muskuläres Festhalte-Syndrom: Spannungskopfschmerzen	232
3.2	Funktionelle Erstarrung: Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS)	241
3.3	Funktionelle Blockaden: Rückenschmerzen	248
4	Schmerzen und Trauma: Immer wieder zurück in die Vergangenheit	255
5	Schlussgedanken: Wenn Schmerzen das Voranschreiten unseres Lebens in eine gute Zukunft blockieren	260
Literatur		265