

Inhalt

Verzeichnis der Übungen	11
Vorwort.....	13
TEIL I: DEN SCHMERZ KENNENLERNEN – EINFÜHRUNG	17
1. Einleitung.....	19
2. Grundlagen	21
Was ist Schmerz?	21
Wie entstehen Schmerzen?	23
Akuter Schmerz.....	23
Schmerz als Warnsignal.....	23
Chronischer Schmerz	24
Was für Arten von körperlichen Schmerzen gibt es?	25
Seelischer Schmerz.....	26
3. Das schwierige Leben mit dem Schmerz	29
TEIL II: DEM SCHMERZ BEGEGNEN – ÜBUNGEN ZUM UMGANG MIT SCHMERZEN ..	35
4. Diagnose.....	37
Ilonas Schmerzfragebogen.....	40
Dein Schmerzfragebogen.....	44
5. Akzeptanz, Achtsamkeit und Meditation	51
Annehmen, was ist, oder „die Hölle umarmen“	51
„Es ist, wie es ist!“	52
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	52
Achtsamkeitsübungen	54
Meditation	65
Was ist Meditation?	67
Reise zu deinem Schmerz.....	71

6. Zulassen – Loslassen – Verändern	77
Die Veränderung zulassen: Was hindert uns daran?.....	83
7. Der Schmerz, die Kreativität, die Lebenslust und ich	87
Übungen	89
TEIL III: DEN SCHMERZ REFLEKTIEREN – DIE INNERE EINSTELLUNG ZU SCHMERZEN	103
8. Selbstheilung	105
Innerer Helfer und innerer Arzt	105
Widerstandsfähigkeit: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg ... auch wenn du ihn manchmal suchen darfst!.....	108
Peter A. Levine: Somatic Experiencing.....	111
Trance, Fakir und Visionen	113
9. Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht	117
Hoffnung.....	117
Vertrauen und Zuversicht	120
Aufschreiben	123
Glaube oder Placebo? Hauptsache, es hilft!.....	127
10. Der Schmerz als Freund?	129
Der Rucksack ist so schwer	132
11. Meine Helden, das innere Kind und ich	137
Mein inneres Kind	139
Mein Kraftplatz, der mir Frieden, Sicherheit und Geborgenheit schenkt	144
Lebensfreude und Lebenslust spüren, auch mit Schmerzen!.....	146
Dankbarkeit	150

TEIL IV: MIT SCHMERZEN LEBEN – STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG	153
12. In schmerzhaften und kritischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren ..	155
Stabilisieren – analysieren – Unterstützung finden – weitermachen	155
1. Stabilisieren.....	155
2. Analysieren	162
3. Unterstützung finden	167
4. Weitermachen	175
Die Schlaflosigkeit, meine Angst und ich	177
Schmerzen in Extremsituationen – wie Menschen ihnen begegnen.....	180
13. Empathie und Liebe	185
Mitgefühl mit dir selbst.....	185
Liebe – zu dir selbst und anderen	192
Wie nutze ich die Momente, in denen es mir gut geht? –	
Bewusst den Augenblick genießen!	200
14. Übungen für unterschiedliche Situationen.....	205
15. Begleitung von Menschen mit Schmerzen: Was können Angehörige tun?.....	221
Epilog.....	227
ANHANG.....	229
Interviews.....	231
Interview mit Dr. Jansen, Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer	
Schmerzzentrum Berlin.....	231
Interview mit Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Philosoph und Bestseller-Autor...	235
Informationsteil	241
Literaturempfehlungen.....	247
Anmerkungen.....	249
Dank.....	251
Über die Autorin.....	253
Bitte helft mit!.....	255