

Inhalt

Geleitwort.....	11
Dank	13
Vorwort.....	15
Bevor Sie beginnen: Wie dieses Buch Ihnen helfen kann.....	19
1. Wie Sie dem Schmerz das Heft aus der Hand nehmen	27
1.1 Akzeptieren Sie, dass die Schmerzen zu Ihnen gehören	27
1.2 Benennen Sie Ihre Probleme genau	29
1.3 Setzen Sie sich Ziele	34
2. Was ist Schmerz?	41
2.1 Akuter Schmerz.....	42
2.2 Chronischer Schmerz	43
2.3 Die Erfahrung chronischer Schmerzen	44
2.4 Der akute und der chronische Schmerzprozess	48
2.5 Behandlungsansätze zur Reduzierung chronischer Schmerzen	54
2.6 Was bedeutet Schmerz?	69
2.7 Wie geht es weiter?	74
3. Psyche und Körper	79
3.1 Chronische Schmerzen sind chronischer Stress.....	79
3.2 Die Entspannungsreaktion ist nicht identisch mit Entspannung.....	81
3.3 Achtsamkeit	82
3.4 Den Atem zur Entspannung und Fokussierung nutzen	83
3.5 Atemübungen	84
3.6 Vorbereitung auf Entspannungstechniken	88
3.7 Grundlegende Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken	93
3.8 Fortgeschrittene Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken.....	97
4. Die Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist	107
4.1 Aktiver sein und mehr tun können.....	108
4.2 Zeitmanagement.....	115
4.3 Hören Sie auf Ihren Körper	118

4.4	Wie Sie Ihre Stimmung mithilfe des Körpers verändern können	122
4.5	Aerobes Training.....	124
4.6	Kraft- und Dehnungsübungen.....	125
4.7	Unternehmen Sie etwas Schönes.....	126
5.	Die Macht der Gedanken	133
5.1	Wie Sie sich die Macht Ihrer Gedanken zunutze machen können: kognitive Methoden	133
5.2	Selbstgespräche: Ihre automatischen Gedanken	135
5.3	Irrationale und verzerrte Gedanken	138
5.4	Zeichnen Sie Selbstgespräche auf.....	143
5.5	Gedanken verändern	147
5.6	Psychologische Etiketten für chronische Schmerzen	153
6.	Eine gesunde Einstellung	165
6.1	Problematische Einstellungen.....	167
6.2	Gesunde Einstellungen.....	172
6.3	Die Grundlage für eine Einstellungsänderung	175
6.4	Bewältigungsstil und Einstellung.....	179
7.	Schmerzen und Ernährung	185
7.1	Wozu über Ernährung reden?.....	185
7.2	Zwei wichtige Prinzipien.....	187
7.3	Grundlegende Ernährungsrichtlinien	188
7.4	Schmerzmanagement durch Ernährung	193
8.	Effektive Kommunikation	205
8.1	Äußerungen im Einklang mit Intentionen	206
8.2	Sich seiner selbst sicher sein	210
8.3	Aktives Zuhören.....	215
8.4	Kommunikation üben – weitere Vorschläge.....	216
9.	Probleme effektiv lösen	227
9.1	Wie genau setzt man sich Ziele?.....	228
9.2	Ihre Bewältigungsstrategien und wie Sie sie bei Problemen einsetzen.....	233

10. Das Ende vom Anfang	243
10.1 Rückfallprävention.....	244
10.2 Umgang mit Schmerzschüben	245
10.3 Und jetzt wird gefeiert!.....	248
Anhang A: Häufige chronische Schmerzerkrankungen	253
Ein Wort über evidenzbasierte Behandlungen.....	253
Fibromyalgie	254
Chronische Nacken- und Kreuzschmerzen	257
Kopfschmerzen.....	259
Interstitielle Zystitis (IC) / Blasenschmerzsyndrom (PBS).....	261
Endometriose und Vulvodynie	261
Neuropathien.....	263
Das komplexe regionale Schmerzsyndrom (CRPS) Typ I.....	265
Anhang B: Komplementär- / Alternativmedizin	267
Akupunktur	267
Biologische Arzneien	268
Pflanzliche Arzneimittel	269
Massage	270
Meditation.....	270
Energietherapien	271
Anhang C: Bequemes Arbeiten am Computer	273
Stuhl und Sitzposition	273
Höhe und Abstand des Bildschirms.....	274
Blendungseffekte vermeiden.....	274
Tastatur	275
Pausen	276
Bewegung	276

Anhang D: Studien zum medikamentösen Management von Arthroschmerzen bei Erwachsenen: eine Übersicht	279
Die Krankheit.....	279
Die Optionen.....	280
Eine Entscheidung treffen.....	283
Die Quelle dieser Übersicht.....	284
Anhang E: Elektronische Ressourcen	285
Anhang F: Arbeitsblätter und andere Materialien	291
Schmerztagebuch (Beispiel).....	292
Schmerztagebuch	294
Medikamentenliste	298
Entspannungs- / Achtsamkeitstagebuch	300
Arbeitsblatt „Aktiver werden“	301
Tagesprotokoll der Selbstgespräche (automatischen Gedanken).....	303
Anleitung für das Ernährungstagebuch.....	304
Ernährungstagebuch	305
Wöchentliches Feedback-Arbeitsblatt	306
Bitte nicht stören!	308
Brief an Mitarbeiter im Gesundheitswesen	309
Literatur.....	315
Index	325
Stimmen zu diesem Buch	329
Die Autorin	331