

Chronische Schmerzen behutsam überwinden

Anleitungen zur Selbsthilfe



Maggie Phillips
Chronische Schmerzen behutsam überwinden
Anleitungen zur Selbsthilfe
Aus dem Amerikanischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr
219 Seiten, Kt, 3. Aufl. 2017
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
ISBN 978-3-89670-705-5

Über das Buch



Maggie Phillips
Chronische Schmerzen behutsam überwinden
Anleitungen zur Selbsthilfe
Aus dem Amerikanischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr
219 Seiten, Kt, 3. Aufl. 2017
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
ISBN 978-3-89670-705-5

Wer an chronischen Schmerzen leidet, versucht gewöhnlich, der Wahrnehmung des eigenen Körpers aus dem Weg zu gehen. Die erfahrene Psychotherapeutin Maggie Phillips dreht mit ihrem Behandlungsprogramm den Spieß um: Sie betrachtet den Körper nicht in erster Linie als Quelle von Schmerzen, sondern nutzt ihn als natürliche Ressource zu deren Überwindung.

Der geübte Umgang mit dem eigenen Körper entpuppt sich dabei als wirksamstes Mittel zur Beeinflussung von Schmerzen – aus dem gefürchteten Gegner wird ein wichtiger Verbündeter. Anhand zentraler Themen hilft Phillips dem Leser, seine persönlichen Strategien zu entwickeln: Körperwahrnehmung, Entspannung, Imagination, Achtsamkeit, Energie, Bewegung, Zuwendung.

Rund 50 Übungen geben konkrete Anleitungen und vermitteln ergänzende Techniken wie Akupressur, Klopfen und Somatic Experiencing. Fallskizzen beschreiben die erfolgreiche Umsetzung des Gelernten in den Alltag.

„Eine ungeheuer nützliche Anleitung zur Überwindung von Angst und Traumata, die chronische Schmerzen hervorrufen. Wenn man die beschriebenen Techniken anwendet, kann man mit wohlverdienten Wundern rechnen.“ Fred Gallo

„Maggie Phillips beschreibt konkrete, praktikable und wirksame Wege aus dem physischen Leiden. Vielleicht noch wichtiger ist, dass das Buch jene Hoffnung erzeugt, die Menschen, die durch anhaltenden Schmerz in Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung verfallen sind, so dringend brauchen.“

Bill O'Hanlon

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

Ex. **Chronische Schmerzen behutsam überwinden**
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60

Ex. ISBN 978-3-89670-705-5

Name

Straße

Ort

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Über die Autorin



Maggie Phillips, Ph. D., niedergelassene Psychologin in Oakland, Kalifornien. Direktorin des California Institute of Clinical Hypnosis und führendes Mitglied der American Society for Clinical Hypnosis. Workshops führen sie regelmäßig nach Asien und Europa, darunter mehrfach auch nach Deutschland. Veröffentlichungen u. a.: *Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen* (3. Aufl. 2015).

Hier finden Sie ganz viel LebensLust:
www.carl-auer.de/lebenslust



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen?
Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen
Was Sie von diesem Buch erwarten können

Einssein mit dem Körper und Atmen – Das Gehirn steuert den Schmerz

Was Sie über Schmerz nicht wissen, kann Ihnen weh tun!
Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen Kontrollschranken
Verschiedene Arten von Schmerz
Gute Nachrichten von der Schranke
Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren
Wie Sie die Schmerzschranken schließen
Entlarven Sie die Schmerzmythen, die Ihre Genesung behindern
Die wirksamsten Strategien zur Linderung von Schmerzen
Setzen Sie sich Ziele, die zu einer schnellen Linderung führen
Warum Atmen die größte Inspiration ist
Zusammenfassung

Fühlen – Aktivieren des körpereigenen Schmerzregulierungssystems

Warum auf das Allheilmittel warten?
Finden Sie heraus, wie stark Ihr Schmerz wirklich ist
Entwickeln Sie Offenheit, Neugier und Neutralität gegenüber Ihren Körperempfindungen
Balancieren Sie Ihren Tagesrhythmus aus
Werden Sie sich über Ihre Prioritäten klar
Nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers
Zusammenfassung

Entspannen – Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt

Korrigieren Sie hinderliche Überzeugungen bezüglich körperlicher Entspannung
Gestalten Sie Ihre Entspannungsbemühungen möglichst einfach
Ihre Entspannungsmethode sollte Geist, Körper, Herz und Seele zugute kommen
Pendeln gegen die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion
Zusammenfassung

Imagination – Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln

Vorstellungsbilder nutzen die acht Sinne
Die kreative Realität des Gehirns stimulieren
Verbessern Sie Ihre Resultate
Verbreitete Irrtümer über die Arbeit mit Bildern
Spezielle Imaginationstechniken für die Behandlung von Schmerz
Vorbereitung auf einen chirurgischen Eingriff oder eine andere medizinische Behandlung mit Hilfe der Vorstellungskraft
Zusammenfassung

Achtsamkeit –

Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen

Schmerz und seine spirituelle Bedeutung
Was ist Achtsamkeit?
Achtsamkeitsmeditation
Die Macht des Jetzt
Liebende Güte entwickeln
Gebet und Fernheilung
Zusammenfassung

Energie tanken – Energie für die Heilung finden

Wie Energietherapien zur Linderung von Schmerz beitragen können
Katastrophenstimmungen mit Hilfe von Energie bekämpfen
Die Arbeit an Schmerztriggern
Kombinieren der energetischen Psychologie mit anderen Methoden
Zusammenfassung

Bewegung – Wie Sie Ihren Körper richtig bewegen

Das optimale Training: Hören Sie auf Ihren Körper
Vorbereitung auf das Training
Das Training
Nach dem Training
Heilende Berührung
Zusammenfassung

Pendeln –

Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung

Was Tiere uns über Schmerzen und Traumata lehren
Die Rolle des Nervensystems bei Schmerzen
Traumareaktivierung und Dissoziation: Die Achterbahn des Schmerzes
Angst im Zyklus chronischer Schmerzen
Somatic Experiencing®
Zusammenfassung

Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen

Die Ähnlichkeit von emotionalem und physischem Schmerz
Den emotionalen Code von Schmerz und Leiden knacken
Heilen von emotionalem Schmerz
Leiden heilen
Verzeihen
Zusammenfassung

Auf Erfolgen aufbauen

Ihre persönliche Schmerzbehandlung
Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper Ihnen den Weg aus dem Schmerz weist

Literatur

Danksagung

Über die Autorin