

**Carl-Auer**



Mark P. Jensen

# **Hypnose bei chronischem Schmerz**

Ein Behandlungsmanual

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf  
und Hildegard Höhr

Zweite Auflage, 2015

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Fachlektorat: Dr. Anke Pielsticker, München

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2015

ISBN 978-3-89670-858-8

Copyright © der deutschen Ausgabe 2012, 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg,

durch Vertrag mit Mark P. Jensen, Seattle, Washington, USA, 2012.

Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel »Hypnosis for Chronic Pain

Management – Therapist Guide« im Verlag Oxford University Press, New York.

Copyright © der englischen Ausgabe, Oxford University Press, Inc., New York,

New York, USA, 2011

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,

können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0

Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	II
<b>Einleitung</b> .....	14
Wer sollte dieses Buch lesen? .....	14
Über den Aufbau des Buches .....	15
<b>Teil I: Schmerz verstehen</b> .....	<b>17</b>
<b>1 Die biologischen Grundlagen von Schmerzen</b> .....	<b>18</b>
Ein Überblick über die Neurophysiologie des Schmerzes .....	19
Bereiche des Nervensystems, die am Schmerzerleben beteiligt sind .....	19
Kortikale Prozesse, die Schmerz beeinflussen: Sensibilisierung und Neuroplastizität .....	25
Sensibilisierung .....	26
Zusammenfassung .....	29
<b>2 Psychische Faktoren, die Schmerzen beeinflussen</b> .....	<b>31</b>
Katastrophisierung .....	31
Schmerzbezogene Kognitionen .....	35
Verhaltensbezogene Schmerzbewältigung .....	39
Zusammenfassung .....	45
<b>Teil II: Hypnose verstehen</b> .....	<b>49</b>
<b>3 Was ist Hypnose?</b> .....	<b>50</b>
Abriss der Geschichte der Hypnose .....	50
Definitionen der Hypnose .....	54
Theoretische Perspektiven .....	55
Zusammenfassung .....	63
<b>4 Wie Hypnose auf Schmerz einwirken kann</b> .....	<b>66</b>
Effekte von Hypnose auf die Neurophysiologie des Schmerzes ..	66
Effekte von Hypnose auf die Aktivität in schmerzrelevanten neurologischen Strukturen .....	66

Effekte von Hypnose auf schmerzbezogene kortikale Prozesse .....	70
Klinische Implikationen neurophysiologischer Erkenntnisse ...	72
Effekte von Behandlungen mit Hypnose auf chronischen Schmerz .....	75
Zusammenfassung .....	96
<b>Teil III: Hypnose zur Schmerzkontrolle nutzen .....</b>	<b>99</b>
<b>5 Diagnostik und Vorbereitung auf die Behandlung .....</b>	<b>100</b>
Umfassende psychologische Schmerzdiagnostik .....	101
Klinisches Interview .....	101
Welche Patienten kommen für eine Hypnosebehandlung infrage? .....	124
Das Fallkonzept .....	129
Ausarbeiten eines Behandlungsplans .....	131
Zusammenfassung .....	136
<b>6 Hypnose bei der Behandlung chronischer Schmerzen: Die Grundlagen .....</b>	<b>138</b>
Mythen und falsche Vorstellungen über Hypnose .....	138
Der Ablauf einer Hypnosesitzung und einer Hypnosebehandlung .....	145
Standardisierte (skriptbasierte) im Gegensatz zu individualisierten Induktionen und Suggestionen .....	158
Hypnose zur verbesserten Wirkung anderer Behandlungen nutzen .....	160
Zusammenfassung .....	160
<b>7 Hypnotische Induktionen .....</b>	<b>163</b>
Grundlegende Induktionskonzepte .....	163
Countdown-Induktion .....	167
Entspannungsinduktion .....	169
»Sicherer Ort«-Induktion .....	172
Zusammenfassung .....	175
<b>8 Suggestionen zur Beeinflussung von Schmerzen und Symptomen .....</b>	<b>177</b>
Schmerzreduktion .....	178

Verringerung der mit Schmerz verbundenen unangenehmen Empfindungen .....	180
Symptomsubstitution .....	182
Hypnotische Analgesie .....	185
Tiefenentspannung .....	186
Umgang mit Durchbruchschmerzen .....	188
Umgang mit Erschöpfungszuständen .....	190
Suggestionen für die Symptomlinderung individualisieren ....	191
Zusammenfassung .....	192
<b>9 Suggestionen zur Beeinflussung von Gedanken, Attribution und Stimmungslage .....</b>	<b>193</b>
Ambiguität ertragen .....	194
Selbstberuhigende und realistische Gedanken .....	197
Zeitprogression .....	201
Zusammenfassung .....	204
<b>10 Suggestionen zur Beeinflussung von Verhalten, Aktivität und Schlaf .....</b>	<b>205</b>
Hypnose zur Beeinflussung von Verhalten und Aktivität .....	207
Hypnose zur Verbesserung des Schlafs .....	211
Psychoedukation zur Struktur des Schlafs .....	212
Empfehlungen zur Schlafhygiene .....	216
Selbsthypnose zur Förderung des Einschlafens und des Wiedereinschlafens nach nächtlichem Aufwachen ....	220
Suggestionen zur Verbesserung des Schlafs, die während einer Hypnosesitzung benutzt werden können .....	223
Zusammenfassung .....	226
<b>11 Das Sitzungsende: Posthypnotische und reorientierende Suggestionen .....</b>	<b>228</b>
Posthypnotische Suggestionen, die die Wirkung der Selbsthypnose verstärken .....	228
Posthypnotische Suggestionen, die die positiven Wirkungen der Hypnose aufrechterhalten .....	230
Reorientierung .....	230
Zusammenfassung .....	232

<b>12 Zusammenfassung und Ergänzungen</b> .....	<b>234</b>
Zusammenfassung .....	234
Eine Serie von Hypnos Sitzungen:	
Behandlungspläne und -protokolle .....	242
Ein paar Anmerkungen zum Schluss .....	252
<b>Anhang</b> .....	<b>254</b>
Schmerzfragebogen.....	254
<b>Literatur</b> .....	<b>258</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>277</b>