

**Carl-Auer Verlag GmbH**  
Vangerowstr. 14  
69115 Heidelberg

## 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

Ort	Name	Ex. _____	ISBN 978-3-89670-705-5
Straße	_____	_____	_____
E-Mail	_____	_____	_____
Bitte in Blockschrift ausfüllen!			

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

**Ich bestelle:**

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

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

# 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 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](http://www.carl-auer.de/lebenslust)



Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.

## 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 Kontrollschanzen  
Verschiedene Arten von Schmerz  
Gute Nachrichten von der Schranke  
Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren  
Wie Sie die Schmerzschanzen 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  
Verbreite 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