

Maggie Phillips

Chronische
Schmerzen behutsam
überwinden
Anleitungen zur Selbsthilfe

Mit einem Vorwort von Peter A. Levine

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf
und Hildegard Höhr

Dritte Auflage, 2017

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2017
ISBN 978-3-89670-705-5
© 2009, 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel: Reversing Chronic Pain.
A 10-Point All-Natural Plan For Lasting Relief.
North Atlantic Books, Berkeley, USA
© 2007 by Maggie Phillips

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.

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

Vorwort _____	9
Einleitung _____	12
Was bedeutet es, chronische Schmerzen aufzulösen? _____	12
Warum wir noch ein Buch über Schmerz brauchen _____	15
Was Sie von diesem Buch erwarten können _____	16
Einssein mit dem Körper und Atmen –	
Das Gehirn steuert den Schmerz _____	19
Was Sie über Schmerz nicht wissen, kann Ihnen weh tun! _____	20
Wie Schmerz wirkt: Das System der automatischen Kontrollschranken _____	21
Verschiedene Arten von Schmerz _____	22
Gute Nachrichten von der Schranke _____	24
Finden Sie heraus, wie Ihr Körper und Ihr Geist den Schmerz blockieren _____	25
Wie Sie die Schmerzschranken schließen _____	27
Entlarven Sie die Schmerzmythen, die Ihre Genesung behindern _____	31
Die wirksamsten Strategien zur Linderung von Schmerzen _____	36
Setzen Sie sich Ziele, die zu einer schnellen Linderung führen _____	39
Warum Atmen die größte Inspiration ist _____	41
Zusammenfassung _____	43

Fühlen – Aktivieren des körpereigenen Schmerzregulierungssystems	47
Warum auf das Allheilmittel warten?	48
Finden Sie heraus, wie stark Ihr Schmerz wirklich ist	49
Entwickeln Sie Offenheit, Neugier und Neutralität gegenüber Ihren Körperempfindungen	52
Balancieren Sie Ihren Tagesrhythmus aus	55
Werden Sie sich über Ihre Prioritäten klar	56
Nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers	58
Zusammenfassung	61
Entspannen –	
Das Behagen spüren, das den Schmerz umgibt	65
Korrigieren Sie hinderliche Überzeugungen bezüglich körperlicher Entspannung	67
Gestalten Sie Ihre Entspannungsbemühungen möglichst einfach	78
Ihre Entspannungsmethode sollte Geist, Körper, Herz und Seele zugute kommen	81
Pendeln gegen die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion	83
Zusammenfassung	85
Imagination –	
Die Realität eines Lebens mit Schmerzen verwandeln	88
Vorstellungsbilder nutzen die acht Sinne	89
Die kreative Realität des Gehirns stimulieren	90
Verbessern Sie Ihre Resultate	93
Verbreitete Irrtümer über die Arbeit mit Bildern	95
Spezielle Imaginationstechniken für die Behandlung von Schmerz	98
Vorbereitung auf einen chirurgischen Eingriff oder eine andere medizinische Behandlung mit Hilfe der Vorstellungskraft	103
Zusammenfassung	107

Achtsamkeit –

Den Geist mit der Weisheit des Augenblicks füllen _____	112
Schmerz und seine spirituelle Bedeutung _____	113
Was ist Achtsamkeit? _____	116
Achtsamkeitsmeditation _____	117
Die Macht des Jetzt _____	119
Liebende Güte entwickeln _____	125
Gebet und Fernheilung _____	128
Zusammenfassung _____	130

Energie tanken – Energie für die Heilung finden _____ 133

Wie Energietherapien zur Linderung von Schmerz beitragen können _____	134
Katastrophenstimmungen mit Hilfe von Energie bekämpfen _____	135
Die Arbeit an Schmerztriggern _____	141
Kombinieren der energetischen Psychologie mit anderen Methoden _____	149
Zusammenfassung _____	152

Bewegung – Wie Sie Ihren Körper richtig bewegen _____ 155

Das optimale Training: Hören Sie auf Ihren Körper _____	156
Vorbereitung auf das Training _____	159
Das Training _____	163
Nach dem Training _____	165
Heilende Berührung _____	167
Zusammenfassung _____	172

Pendeln –

Heilung der Trauma-Schmerz-Verbindung _____ 175

Was Tiere uns über Schmerzen und Traumata lehren _____	175
Die Rolle des Nervensystems bei Schmerzen _____	178
Traumareaktivierung und Dissoziation: Die Achterbahn des Schmerzes _____	179

Angst im Zyklus chronischer Schmerzen _____	181
Somatic Experiencing® _____	186
Zusammenfassung _____	192
Liebe – Das Herz des Schmerzes umarmen _____	195
Die Ähnlichkeit von emotionalem und physischem Schmerz _____	196
Den emotionalen Code von Schmerz und Leiden knacken _____	197
Heilen von emotionalem Schmerz _____	202
Leiden heilen _____	203
Verzeihen _____	206
Zusammenfassung _____	208
Auf Erfolgen aufbauen _____	212
Ihre persönliche Schmerzbehandlung _____	212
Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper Ihnen den Weg aus dem Schmerz weist _____	213
Literatur _____	215
Danksagung _____	218
Über die Autorin _____	219