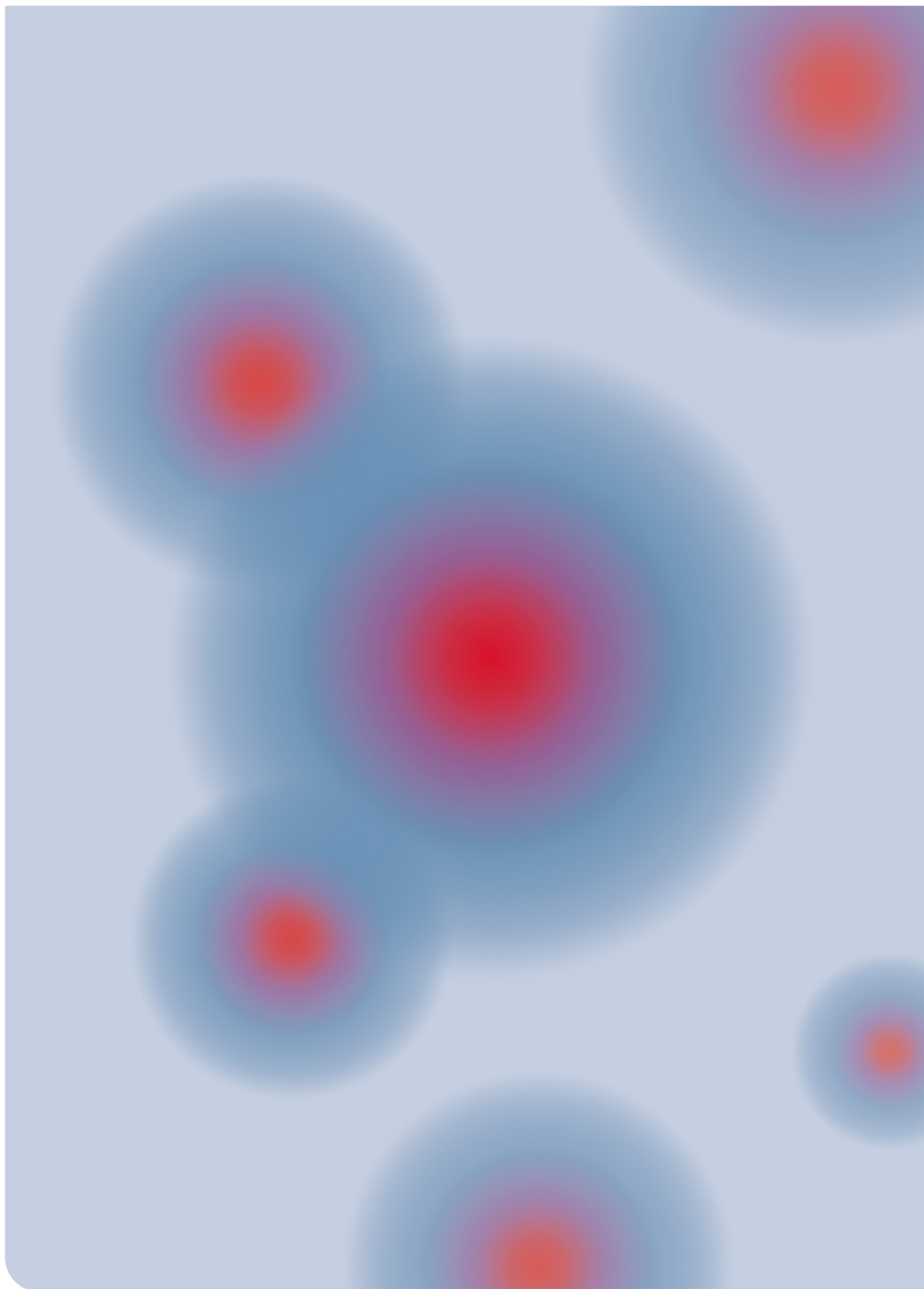




- 8 **Geleitwort**
- 11 **Vorwort**
- 12 **Was will dieses Buch?**
 - 12 Zur Nutzung des Buches
 - 13 Aufbau der Kapitel
 - 14 Was das Buch nicht kann – über Nebenwirkungen von Lektüre
- 16 **Schmerzen verstehen**
 - 16 Das biopsychosoziale Schmerzmodell
 - 17 Der Gedanke der interdisziplinären Schmerztherapie
 - 17 Mögliche Phasen in der Bewältigung von Schmerz
- 21 **Ein eigenes Schmerzmodell entwickeln**
 - 21 Den Schmerz kennenlernen: der akute Schmerz
 - 24 Nervensystem und Gehirn spielen eine zentrale Rolle
 - 26 Wovon das persönliche Schmerzerleben abhängt
 - 27 Den Schmerz verstehen: der wiederkehrende Schmerz
 - 37 Lassen Sie uns zusammenfassen
 - 37 Ihr persönliches Schmerzmodell
 - 38 **Arbeitsblatt:** Meine Schmerzantreiber
 - 40 **Arbeitsblatt:** Meine Schmerzhemmer
 - 42 **Arbeitsblatt:** Mein erstes persönliches Schmerzmodell
 - 44 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 1
- 45 **Ordnung in den Umgang mit Schmerzen bringen**
 - 45 Die drei Säulen der Schmerzbewältigung
 - 45 Schmerzmittel: die erste Säule der Schmerzmedizin
 - 73 Bewegung: die zweite Säule der Schmerzmedizin
 - 88 Entspannung: die dritte Säule der Schmerzmedizin
 - 96 Ihre persönliche Schmerzbewältigung
 - 97 **Arbeitsblatt:** Meine Medikamenteneinnahme
 - 103 **Arbeitsblatt:** Welcher Bewegungs- bzw. Stresstyp bin ich?
 - 104 **Arbeitsblatt:** Was bedeutet Bewegung bzw. Aktivität für mich?
 - 105 **Arbeitsblatt:** Wie möchte ich mich bewegen?
 - 108 **Arbeitsblatt:** Bewegungsbilanz
 - 111 **Arbeitsblatt:** Was bedeutet Entspannung, Regeneration bzw. Achtsamkeit für mich?
 - 112 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 2

» Exkurse

- 34 Die Wirkung von Schmerzmedikamenten – alles biopsychosozial?
- 52 Der Beipackzettel: Fluch oder Segen?
- 58 Was passiert bei einer Schädigung von Gewebe im Körper?
- 62 WHO-Stufenschema
- 94 Ein Ruhebild zur Entspannung nutzen
- 156 Was haben Schlaf und Ernährung mit wiederkehrenden Schmerzen zu tun?
- 191 So sind Aktivitäten, Gedanken und Schmerz

113 Balance entwickeln

- 113 Aktivität und Entspannung in Balance
- 116 Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- 118 **Arbeitsblatt:** Welche Bedürfnisse kenne ich von mir selbst?
- 123 Gefühle als Navigationshilfe im Alltag
- 125 **Arbeitsblatt:** Welche Gefühle kenne ich von mir selbst?
- 135 Um in Balance zu kommen, brauchen wir Achtsamkeit
- 136 Gedankliche Entschmelzung schafft Raum für neue Erfahrungen
- 139 Leistungsfähigkeit mit »Graded Activity« aufbauen
- 143 **Arbeitsblatt:** Aktivitätenplanung – Handwerkszeug »Graded Activity«
- 146 Wie baue ich meine Entspannungsfähigkeit auf?
- 150 Ins Gleichgewicht kommen
- 155 Ein Zwischenfazit
- 158 Ihr persönlicher Alltag mit Schmerzen – vom Ist zum Soll
- 160 Schmerz und mein Umfeld
- 161 **Arbeitsblatt:** Soziale Mindmap: Wer kann mich unterstützen?
- 165 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 3
- 166 **Arbeitsblatt:** WOOPen Sie Ihr soziales Umfeld
- 168 Meine Haltung zu meinem Schmerz
- 169 **Arbeitsblatt:** Meine Haltung zu meinem Schmerz
- 174 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 4
- 175 **Arbeitsblatt:** WOOPen Sie Ihre Haltung zum Schmerz
- 177 So nehme ich meine Stimmung wahr

- 178 **Arbeitsblatt:** Affekt- und Schwingungsbarometer – oder: Wie nehme ich Empfindungen wahr?
- 180 So achtsam bin ich mit mir und meiner Umwelt gegenüber
- 181 **Arbeitsblatt:** Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)
- 184 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 5
- 185 **Arbeitsblatt:** WOOPen Sie Ihre Achtsamkeit
- 187 So nehme ich mich zurzeit wahr (Ist-Zustand)
- 188 **Arbeitsblatt:** So sind Aktivitäten und Schmerz
- 195 **Arbeitsblatt:** So sind Aktivitäten, Gedanken, Gefühle und Schmerz
- 201 **Arbeitsblatt:** Schlafprotokoll
- 203 Schmerz, Aktivitäten und Gedanken: So soll es sein
- 205 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 6
- 206 **Arbeitsblatt:** WOOPen Sie Ihre Wünsche
- 207 So sind meine bisherigen Bewältigungsversuche
- 208 **Arbeitsblatt:** Bewältigungsversuche
- 214 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 7
- 215 **Arbeitsblatt:** WOOPen Sie Ihre Bewältigungsversuche
- 217 Diese Ressourcen habe ich: mein Krafttank
- 218 **Arbeitsblatt:** Mein Krafttank
- 222 **Arbeitsblatt:** Fischernetz 8
- 223 **Arbeitsblatt:** WOOPen Sie Ihren Krafttank
- 225 Zusammenfassung: So ist zurzeit mein Leben mit dem Schmerz
- 226 **Arbeitsblatt:** Attackenmodell: persönliche Zusammenfassung zu Ihrem Schmerzmodell

- 230 **Was verändert werden kann und was akzeptiert werden will**
- 231 Was Akzeptanz und Veränderung mit Schmerz zu tun haben
- 232 Was kann ich verändern?
- 232 Die Hürde des Scheiterns vermeiden
- 236 Die Hürde des inneren Schweinehundes
- 238 **Arbeitsblatt:** Mein innerer Schweinehund
- 240 Was ist Akzeptanz und wie kann ich sie erreichen?
- 242 **Arbeitsblatt:** Gedankliche Entschmelzung des Wortes »Schmerz«
- 245 Zur Akzeptanz gehört Bereitschaft
- 248 Sinn und Erfüllung im Leben finden
- 250 **Arbeitsblatt:** Wertekompass
- 255 **Lebenssinn (neu) entdecken**
- 255 Vorbemerkung von einer Therapeutin
- 256 Was erleben Betroffene?
- 256 Eine Schmerzpatientin erzählt
- 259 Ein Schmerzpatient erzählt
- 262 **Die Patientin als mündige Partnerin**
- 262 Wobei kann eine ärztliche Behandlung helfen?
- 264 Wobei kann eine psychologische Behandlung helfen?
- 264 Wichtig für Schmerzpatient*innen: eine gute Physiotherapie
- 265 Patientenrechte
- 266 Schmerz und Beruf
- 266 Schmerz und Schwerbehinderung
- 267 Patient*innen in der Selbsthilfe
- 268 Patient*innen in der Politik
- 269 Patient*innen in der Wissenschaft
- 271 **Danksagung**
- 274 Quellenangaben und Anmerkungen
- 276 Stichwortverzeichnis
- 278 Empfehlungen der Autorinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn es um die eigene Gesundheit geht, darf man nichts dem Zufall überlassen. „Für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben“: So lautet das Qualitätsversprechen der Marke Thieme. Ärztlich Tätige, Pflegekräfte, Physiotherapeutinnen und -therapeuten oder Hebammen – sie alle verlassen sich darauf, dass sie von Thieme, dem führenden Anbieter von medizinischen Fachinformationen und Services, die entscheidenden Informationen zur richtigen Zeit am richtigen Ort bekommen. So können sie die Menschen, die sich ihnen anvertrauen, bestmöglich unterstützen. Auch Sie können sich auf die TRIAS Ratgeber mit dem Thieme Qualitätssiegel verlassen! Diese Informationsangebote helfen Ihnen dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen, wenn es um Ihre Gesundheit geht, selbst daran mitzuwirken, gesund zu werden, sich gesund zu erhalten oder das Fortschreiten einer Erkrankung zu vermeiden. Mit einem TRIAS Titel aus dem Hause Thieme überlassen Sie Ihre Gesundheit nicht dem Zufall!

Ihr TRIAS Team