

7 Meine Geschichte

11 Schmerz entsteht im Gehirn

12 Schmerz und Bewegung

- 14 Wie arbeitet unser Gehirn?
- 16 Bewegung verändert sich ein Leben lang
- 17 Schmerz gehört zum Leben dazu

19 Was ist Schmerz?

- 21 Welche Aufgabe hat Schmerz?
- 21 Die Körper-Geist-Beziehung
- 23 Statische Positionen führen zu Schmerzen

24 Wie entsteht Schmerz?

- 24 Unser Nervensystem
- 27 Nozizeption
- 28 Bewusstsein
- 28 Unterbewusstsein
- 29 Welche Rolle hat das Gehirn?
- 33 Welche Arten von Schmerz gibt es?

36 Wie arbeiten Gehirn und Körper zusammen?

- 36 Input
- 37 Integration
- 38 Erzeugung eines motorischen Outputs
- 39 Woher bezieht der Körper seine Informationen?
- 39 Was passiert im Gehirn?
- 40 Welche Bewegungsarten gibt es?
- 41 Wo wird Schmerz verarbeitet?
- 46 Welche Einflussfaktoren für Schmerz gibt es?

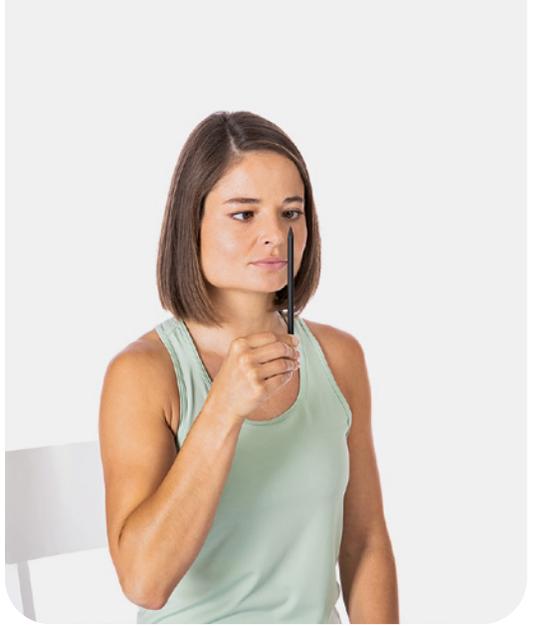
51 Aktiv gegen den Schmerz

52 Neurozentriertes Training

- 53 Selbstwirksamkeit und Schmerzen
- 54 Was ist Neurozentriertes Training?

59 Welchen Einfluss hat die Atmung?

- 60 Äußere und innere Atmung



- 62 Welche Muskeln steuern die Atmung?
- 64 Was passiert bei der Überatmung?

80 Welchen Einfluss haben die Augen?

86 Welchen Einfluss hat die Insula?

95 Schmerzen langfristig in den Griff bekommen

96 Schmerzmanagement

- 97 Die SMART-Formel
- 99 Was bedeutet Schmerzmanagement?
- 101 Schmerz beschreiben
- 101 Schmerz visualisieren
- 102 Relationsübung

104 Wie gelingt der Alltagstransfer?

- 105 Betrachte deinen Gefahreneimer
- 105 Setze dir kleine Ziele

- 107 Die dynamische Balance ist wichtig
- 107 Was kannst du im Alltag verändern?

114 Wie helfen neue Perspektiven?

- 116 Ausdauer ist entscheidend
- 117 Die verrückte Acht
- 119 Bewegungen neu entdecken

121 Einen Ausblick wagen

123 Ziele formulieren mit der SMART-Formel

124 Quellenangaben

126 Register

127 Empfehlungen von Luise Walther

» Exkurs

- 110 Welche Rolle spielt Dankbarkeit?