

Die Skelata®- Methode

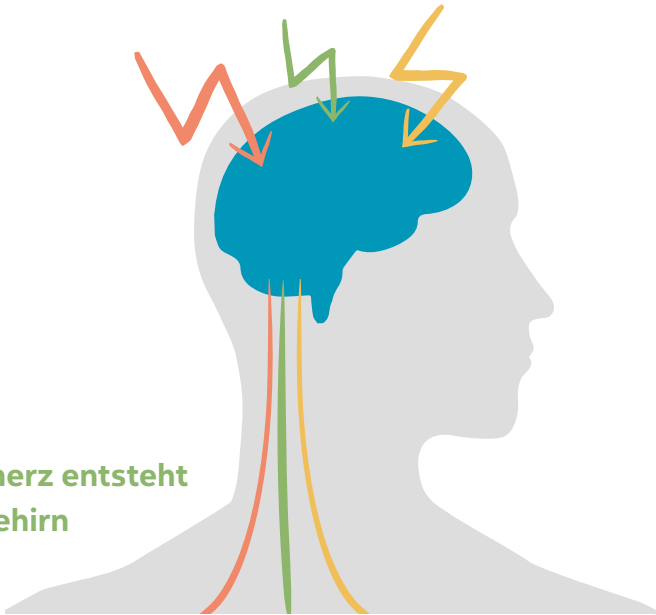
— Ihr Weg zu einem schmerzfreien Leben. —

Wir stellen Ihnen in diesem Buch die von uns entwickelte Skelata®-Methode vor, bei der wir einige Funktionsweisen und Netzwerke des Gehirns, die für die Schmerzwahrnehmung verantwortlich sind, zu Ihrem Vorteil nutzen. Diese effektive Vorgehensweise wird bei herkömmlichen Verfahren in der Behandlung von chronischen, immer wiederkehrenden und unklaren Rückenschmerzen viel zu wenig beachtet.

Zu Beginn unseres gemeinsamen Weges gilt es, Ihr Gehirn zunächst darauf vorzubereiten, dass etwas Neues passieren wird. Wenn etwas Unbekanntes geschieht, aktiviert Ihr Gehirn Bereiche wie den präfrontalen Kortex und das limbische System, um die Situation zu bewerten. Es schüttet zudem Neurotransmitter wie Dopamin aus, die Neugier und Lernen fördern, um neue Informationen zu verarbeiten und in vorhandenes Wissen zu integrieren. Dies ist eine erste Funktion Ihres Gehirns die wir nutzen, um Ihnen dabei zu helfen, den von uns vorgeschlagenen ungewöhnlichen Weg so effektiv wie möglich zu gehen.

Die Vorbereitung geschieht, indem Sie Ihrem Schmerz eine Gestalt geben. Ihr Gehirn kann mit abstrakten Begriffen wie »Liebe«, »Freude«, »Humor« oder »Trauer« nichts anfangen. Versuchen Sie einfach einmal, diese Begriffe zu erklären. Sie werden stets auf Ihre persönliche Ebene zurückgreifen müssen, das heißt Sie werden anfangen zu erklären, was

Schmerz entsteht im Gehirn

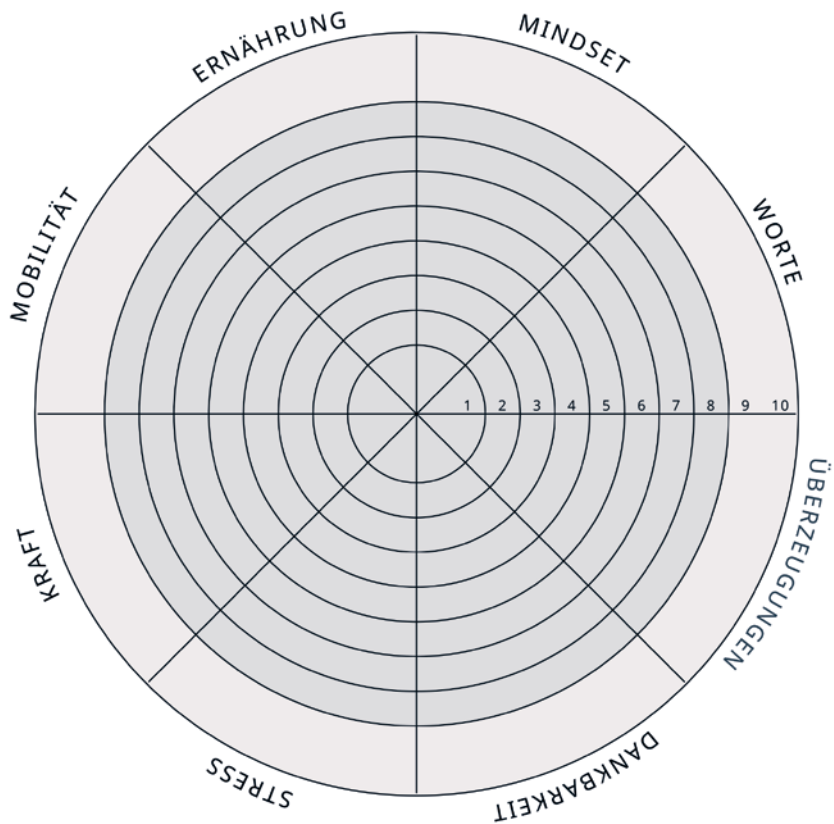


diese Begriffe für Sie persönlich bedeuten. Doch eine allgemein gültige Beschreibung wird Ihnen nicht gelingen. So ist es auch mit dem Wort »Schmerz«. Es gibt verschiedene Arten von Schmerz, nicht nur den körperlichen. Auch die Empfindung ist nie gleich: Ein Schnitt in den Finger schmerzt anders als eine Mandelentzündung.

Darum brauchen wir eine Entität, die Ihren eigenen Rückenschmerz repräsentiert. Ziel ist es, diese Gestalt im Laufe des Programmes zu verändern bzw. ganz zu eliminieren. Sie fragen sich vielleicht, wie Sie das anstellen sollen? Keine Sorge, wir begleiten Sie durch diesen Prozess.

Eine weitere Eigenheit des Gehirns ist, dass es sich nur auf einen Aspekt konzentrieren kann. Das bedeutet auch, dass das viel beschriebene Multitasking nicht existiert. Auch nicht bei uns Frauen, leider.

Um Ihnen dabei zu helfen, künftig Ihre Schmerzwahrnehmung selbst zu regulieren, nutzen wir das aus und zeigen Ihnen verschiedene Methoden, Ihre Aufmerksamkeit weg vom Schmerz und hin zu etwas Erfreulichem zu lenken. Dabei nutzen wir unter anderem die Prinzipien von Mindset und Achtsamkeit, der Anpassung Ihrer Wortwahl, des Hinter-



das Skelata® Rad

fragens und ggf. Veränderns veralteter Überzeugungen, der Bedeutung der Dankbarkeit und durch all diese Maßnahmen des Minimierens von Stress.

Hinzu kommen sanfte körperliche Übungen zur Entwicklung von Kraft und Mobilität sowie der Vorschlag für eine sinnvolle Ernährung. Zusammen bilden diese Prinzipien das Skelata®-Rad.

Das Neurocoaching beinhaltet einen neuen Ansatz zur Veränderung der Schmerzwahrnehmung, der das Gehirn – unser mächtigstes Werkzeug – in den Mittelpunkt der Schmerzbehandlung stellt. In Kombination mit bewährten osteopathischen Techniken zur Selbstanwendung ist ein einzigartiges Behandlungsmodell entstanden, das die Grenzen dessen, was wir über Schmerzmanagement zu wissen glaubten, erweitert hat.

Die beste Art, sich mit dieser Methode vertraut zu machen, ist, dieses Buch zunächst einmal durchzulesen. So erhalten Sie einen Eindruck dessen, was auf Sie zukommt, wenn Sie sich dafür entscheiden, Ihr Leben wieder selbstbestimmt zu leben.

Dann beginnen Sie mit den Übungen für Ihr Gehirn, dem Neurocoaching. Gleichzeitig integrieren Sie die körperlichen Übungen langsam in Ihr alltägliches Leben ein. Das geht beim Zähneputzen ebenso gut wie während eines Meetings.

Bestimmen Sie über Ihr Leben

—— Entscheiden Sie sich dafür, Ihr Leben wieder
zu genießen. ——

Wenn Sie wollen, können Sie Ihre Rückenschmerzen als guten Grund dafür nehmen, das Leben zu hassen und der Welt böse zu sein. Sie können sich aber auch dafür entscheiden, dies nicht zu tun.

Mit diesem Buch geben wir Ihnen neue Impulse. Sie sollen dazu führen, dass Sie lernen, welche eigenen Mittel Sie nutzen können, um Ihre Schmerzwahrnehmung zu reduzieren.

In der Arbeit mit unzähligen Patienten haben wir unsere Methode erfolgreich angewendet. Dies hat uns gezeigt, dass viele Menschen Opfer ihrer selbst sind, obwohl sie die Macht hätten, sich aus dieser Rolle zu befreien. Was diese Patienten von dieser Erkenntnis trennt, sind ihre eigenen, oft tradierten Überzeugungen und Glaubenssätze in Bezug auf Krankheit, Schmerz und dessen Entstehung.

Bestimmte Funktionsweisen und Netzwerke des Gehirns sind verantwortlich für die Intensität und Wahrnehmung von Schmerz. Mit Neurocoaching können Sie lernen, diese Funktionsweisen und Vernetzungen im Gehirn durch Ihr eigenes bewusstes Denken so zu beeinflussen, dass diese Wahrnehmung von Schmerz verändert wird.

Ihre Geisteshaltung bestimmt Ihr Leben

Sie haben die Macht, Ihre Schmerzwahrnehmung zu verändern. Wir sorgen dafür, dass Sie auch die Kompetenz dafür haben.

In einigen Fällen von chronischem unspezifischem Schmerz hat sich im Gehirn ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickelt. Mit den Prinzipien der Skelata®-Methode gelingt es, die Erinnerung an vergangenen Schmerz so zu verändern, dass sie keinen Einfluss auf die Gegenwart hat.

Wir werden Ihnen darlegen, was Vorstellungen und Überzeugungen sind und welchen Einfluss diese auf Ihren Schmerz haben. Dann machen wir Sie mit verschiedenen Eigenschaften und Fähigkeiten Ihres Gehirns vertraut, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Wir werden aufdecken, welche Automatismen sich Ihr Gehirn zugelegt hat, die nicht zu Ihrem Vorteil sind. Im nächsten Schritt werden wir Sie bitten, Ihr bewusstes Denken auf ganz bestimmte Weise zu benutzen, um diese Automatismen so umzulenken, dass Sie Ihnen von Nutzen sind.

Beschließen Sie, ab jetzt einen neuen Weg zu gehen! Einen Weg, der Ihnen erlaubt, Ihr Leben wieder zu genießen. Der Ihnen Ihre Autonomie zurückgibt. Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen. Wählen Sie weise.

- Achten Sie auf die Automatismen Ihres Gehirns.
- Wählen Sie Ihre Worte mit Bedacht.
- Nutzen Sie Dankbarkeit zur Verminderung von Stress.
- Ihre Überzeugungen brauchen ein Update!
- Überschreiben Sie Ihr Schmerzgedächtnis

Z W E I T E R T E I L

Evidenzbasiertes Neurocoaching



Evidenzbasiertes Neurocoaching

— Ein neuer Ansatz zur Neubewertung von unklaren Rückenschmerzen. —

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, das Millionen von Menschen weltweit betrifft. Häufig bleibt auch nach umfangreichen medizinischen Untersuchungen die genaue Ursache dieser Schmerzen unklar.

Evidenzbasiertes Neurocoaching kombiniert Coachingtechniken mit Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft. Ziel ist es, Verhaltensmuster, Denkmuster und neuronale Reaktionen zu verstehen und gezielt zu beeinflussen, um eine positive Veränderung herbeizuführen. Dieser Ansatz nutzt wissenschaftlich fundierte Methoden, um die Funktionsweise des Gehirns und des Nervensystems zu verstehen und zu nutzen.

Rückenschmerzen ohne klare medizinische Ursache sind ein komplexes Problem. Oft handelt es sich um Schmerzen, bei denen keine akuten strukturellen Anomalien wie z.B. ein Bandscheibenvorfall festgestellt werden können. Solche Schmerzen können stark durch psychische, soziale und neurobiologische Faktoren beeinflusst werden. Diese beinhalten Stress, Angst, negative Denkmuster und die Art und Weise, wie das Gehirn Schmerzsignale interpretiert und verarbeitet.

Die Rolle des Neurocoachings

Evidenzbasiertes Neurocoaching kann dazu beitragen, unklare Rückenschmerzen neu zu bewerten, indem es auf drei zentrale Aspekte abzielt:

VERSTEHEN DER NEUROBIOLOGISCHEN MECHANISMEN VON SCHMERZ: Das Gehirn spielt eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung von Schmerz. Studien zeigen, dass chronische Schmerzen oft weniger mit der tatsächlichen Gewebeschädigung zu tun haben, sondern vielmehr mit der Art und Weise, wie das Gehirn Schmerzsignale verarbeitet. Neurocoaching kann helfen, diesen Mechanismus zu verstehen, indem es Klienten dabei unterstützt, ihre eigene Schmerzwahrnehmung zu reflektieren und zu erkennen, wie Gedanken und Emotionen die Schmerzempfindung beeinflussen können.

VERÄNDERUNG NEGATIVER DENKMUSTER UND VERHALTENSWEISEN Chronische Rückenschmerzen sind oft mit negativen Gedanken und Gefühlen wie Angst vor Bewegung, der sogenannten Kinesiophobie, Katastrophisieren oder einer erhöhten Aufmerksamkeit für den Schmerz verbunden. Diese negativen Denkmuster können die Schmerzen verstärken und in einen Teufelskreis führen. Neurocoaching setzt hier an, indem es Techniken wie kognitive Verhaltenstherapie oder Achtsamkeitstraining nutzt, um diese schädlichen Muster zu durchbrechen und neue, positivere Denkmuster zu etablieren.

FÖRDERUNG DER NEUROPLASTIZITÄT Die Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern und anzupassen – spielt eine wesentliche Rolle bei der Schmerzbewältigung. Durch gezieltes Neurocoaching können Menschen lernen, neue neuronale Verbindungen zu schaffen, die die Schmerzsignale weniger intensiv oder bedrohlich erscheinen lassen. Dies kann durch gezielte Übungen wie Achtsamkeitsmeditation, Atemtechniken oder visuelle Imagination erreicht werden, die darauf abzielen, das Gehirn zu trainieren, auf Schmerz anders zu reagieren.

Anwendungen des Neurocoachings bei Rückenschmerzen

MINDFULNESS- UND ACHTSAMKEITSTRAINING Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen lernen Sie, den Schmerz ohne Bewertung wahrzunehmen. Studien zeigen, dass Achtsamkeit dabei helfen kann, die emotionale Reaktion auf Schmerz zu verringern, was wiederum die Intensität der wahrgenommenen Schmerzen reduzieren kann. Im Neurocoaching wird Achtsamkeit als Werkzeug eingesetzt, um die automatische Reaktion des Gehirns auf Schmerzsignale zu verändern.

NEUROMUSKULÄRE RE-PROGRAMMIERUNG: Neurocoaching kann gezielte Bewegungs- und Visualisierungstechniken beinhalten, die darauf abzielen, Angst vor Bewegung zu reduzieren und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederherzustellen. Diese Techniken fördern eine positive Verbindung zwischen Körper und Geist und können helfen, den Teufelskreis aus Angst und Schmerzen zu durchbrechen.

Ein neuer Weg zur Schmerzbewältigung

Evidenzbasiertes Neurocoaching bietet einen vielversprechenden neuen Ansatz zur Neubewertung und Bewältigung von unklaren Rückenschmerzen. Indem es die neurobiologischen Mechanismen des Schmerzes versteht und auf kognitive, emotionale und neuronale Prozesse abzielt, ermöglicht es den Klienten, ihre Schmerzempfindungen auf eine neue Weise zu interpretieren und zu kontrollieren. Durch die Förderung positiver Denkmuster, Verhaltensweisen und neuroplastischer Veränderungen kann Neurocoaching zu einer effektiven und nachhaltigen Linderung von Rückenschmerzen beitragen.

Kehren Sie zurück zur Selbst-Bestimmung

Sie haben die Fähigkeit, selbst zu bestimmen, wie Sie Ihr Leben wahrnehmen möchten. Es liegt an der entsprechenden Geisteshaltung, und die



Grundlagen für ein schmerzfreies Leben

können Sie erlernen. Daraus folgt der glückliche Umstand, dass Sie auch selbst entscheiden können, wie Sie mit chronischem, immer wiederkehrendem und unklarem Schmerz umgehen.

Es gibt keinen Grund, sich mit Rückenschmerzen abzufinden, auch wenn Ihnen das eventuell bisher so vermittelt wurde. Sie brauchen Ihren Organismus nicht weiterhin mit Schmerzmitteln zu strapazieren. In manchen Fällen ist sogar eine Operation vermeidbar.

Setzen Sie das hier vorgestellte Neurocoaching und das Skelata®-Prinzip konsequent um. Und genießen Sie das Ergebnis.

Wir werden Sie bei unserem Neurocoaching-Konzept um kleine Denk- und Verhaltensänderungen bitten. Gerade nur so viel, dass es Ihren Alltag nicht stört und leicht umzusetzen ist.

Die Übungen zum Neurocoaching, und somit zu einer leicht veränderten Geisteshaltung, sollten Sie nach und nach in Ihr tägliches Leben integrieren. Es braucht ein bisschen Übung und vor allem Achtsamkeit – die man auch erst üben muss. Wir wollen den Schmerz aus verschiedenen Richtungen in Bedrängnis bringen.

Wir werden Sie lehren, Angst durch Vertrauen zu ersetzen.