

Stichwortverzeichnis

A

Ablenkungsmanöver 45, 48, 50
Achtsamkeit 15, 30, 48, 55
Adrenalin 10, 22, 47, 56, 74
Alarmfunktion 8
Amygdala 24
Arthrose 8
Atmen, bewusstes 33
Augenblick 23
Automatismus 35

B

Bauchgefühl 100
Bauchmuskulatur 111
Berufsbilder 97
Bewegung 110
Brücke
– 1 Troubadour 16
– 2 Klugschwätzer 28
– 3 Retter 36
– 4 Ablenkungsmanöver 44
– 5 Geheimnis 54
– 6 Schloss 60
– 7 Muteo 70

C

Cortisol 10, 20, 47, 56

D

Dankbarkeit 55
Dauerschmerz 61
Denken, bewusstes 20, 33, 76
Denkweise 85
Dopamin 11, 74

E

Eiweiß 104
Entzündungswerte 20
Erinnerung 8
– abspeichern 40
– aktualisieren 83
– aufrufen 42
– Gedächtnis 80
– genießen 77
– glückliche 41
– schöne 37
– traurige 40
Ernährung 101

F

Faszien 87

G

Gähnen 34, 45
– Schmerzlinderung 48
Geborgenheit 64
Gedächtnisleistung 20
Gedanken
– aufschreiben 57
– bewusste 11
– Brücke 12
– Experiment 73
– frohe 35
– Kontrolle 37
– Macht 85
– negative 17, 20
– Schmerz 19
Gefahr 22
Gefühle 71
Gehirn 10
– Körper 43
– Vision 33

Glaubenssätze 29
Glückshormone 11, 35

H

Humor 15

K

Kniebeuge 86
Knieschmerzen 86
Konsolidierung 81
Körperabwehr 20
Körpersysteme 20
Krebs 20

L

Lachen 15
Limbisches System 22

M

Masseure 97
Milchprodukte 104
Mindfulness 51

N

Nachrichten, negative 27
Nervensystem 92
Neurocoaching 14, 80

Neurotransmitter 19
Notizbuch 26, 57
Nozizeptor 37

O

Oberschenkelmuskel 106
Osteopath 85, 98

P

Pandikulation 47, 48, 75
Physiotherapeut 97

R

Rückenprobleme 62
Rückenschmerzen 57, 89, 105
Ruhigstellung 8

S

Schmerz 8
– Alarmzeichen 38
– Entstehung 37
– Intensität 68
– Körper 84
– Kraft 109
– Quelle 9
– Stress 10, 47
– Wahrnehmung 10, 37, 39

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Schmerzgedächtnis 31
Selbstheilung 11
Selbstmanagement 55
Serotonin 11
Signalfunktion 8
Stress 8, 20, 47
Stresshormone 20, 22

T

Thalamus 22
Training 110

U

Überlebensmodus 20
Überzeugungen 29

V

Verabschiedung 79
Verankerung 42
Verknüpfungen 32, 34
– neuronale 30
Vision 40, 65, 76
Vorurteile 29

W

Wadenmuskulatur 108
Wohlfühlort 65

Z

Zeitlupe 49
Zucker 102

Empfehlungen von Nina Olsson und Michael Weber

Memory Re-Consolidation

<https://bit.ly/memoryreconsolidation>

Rückenschmerzen

<https://skelata.de>

<https://bit.ly/AusbildungOsteopathie>

Gähnen und Pandikulation

<https://bit.ly/yawnandbrain>

<https://bit.ly/pandiculation>

<https://bit.ly/pandiculationandbrain>

Dankbarkeit

<https://bit.ly/gratitudeandpain>

<https://bit.ly/gratitudeandarthritits>

<https://bit.ly/gratitudeandpatience>

Emotionen

<https://bit.ly/emotionandpain>

Angst

<https://bit.ly/painanddepression>

Letztes Zugriffsdatum aller Links:
16.06.2022.