

Register

A

Achtsamkeit 106
 Alltag 104
 Amygdala 43
 Atemmuskeln 62
 Atmung 59, 60
 Atmung, optimale 64
 Augen 80
 Ausdauer 116

B

Balance, dynamische 107
 Beckenboden 62
 Bewegung 16
 Bewusstsein 28

C

chronische Schmerzen 34

D

Dankbarkeit 110

G

Gefahrenreimer 47, 105
 Gehirn 14, 39, 54

H

Hippocampus 43
 Homöostase 62
 Hyperventilation 64
 Hypothalamus 43

I

Insula 30, 43, 86

K

Kleinhirn 43
 Körper-Geist-Beziehung 21

L

limbisches System 32

N

Nervensystem 24, 36
 – vegetatives 24
 Nervenzelle, Aufbau 14
 Neuroplastizität 14
 Neurozentriertes Training 15,
 54, 55
 Nozizeptoren 20, 27

P

Parasympathikus 26
 periaquäduktales Grau 44
 Phantomschmerzen 45
 präfrontaler Kortex 44
 prämotorischer Kortex 44
 primärer motorischer Kortex 44
 primärer somatosensorischer
 Kortex 44
 Psychosomatik 22

R

Rückenmark 41

S

Schmerz 17, 19
 – Aufgabe 20
 – Definition 19
 Schmerzarten 33
 Schmerzmanagement 99
 Schmerzneuromatrix 45, 57
 Schmerzskala 102
 Selbstwirksamkeit 53, 108
 SMART-Formel 97
 Stress 107
 Sympathikus 26

T

Thalamus 43

U

Überatmung 64
 Übungen
 – Atmung durch das linke
 Nasenloch 78
 – Atmung gegen einen Bauch-
 gurt 68
 – Augenliegestütze 82
 – Bauchatmung 66
 – Die verrückte Acht 117
 – Front Opener 74
 – Gurgeln 90
 – Langsames Atmen 70
 – Palming 84
 – Relationsübung 102
 – Schmerz beschreiben 101
 – Schmerz visualisieren 101
 – Summen 88
 – Verlängerte Ausatmung 76
 – Zungenkreisen 92
 – Zwerchfelldehnung 72
 Ungeduld 96
 Unterbewusstsein 28

V

Vagusnerv 27
 vorderer cingulärer Kortex 44

Z

Ziele formulieren 97, 106
 Zwerchfell 62