



## **Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern**

*Claus Derra, Corinna Schilling*

**Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern** Claus Derra, Corinna Schilling



[\*\*Download\*\* Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, ...pdf](#)



[\*\*Online lesen\*\* Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern Claus Derra, Corinna Schilling**

---

235 Seiten

Werbetext

Strategien für ein gutes und schmerzfreies Leben Kurzbeschreibung

Mit Achtsamkeitsübungen richtig angewandt lassen sich (chronische) Schmerzen wirkungsvoll und nachhaltig behandeln. Das Buch mit der dazugehörigen CD liefert ein Repertoire an Hilfestellungen und einfachen Übungen, die Betroffenen ein gutes Leben trotz Schmerz ermöglichen.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Achtsamkeitsübungen längerfristig wirksamer sind als Schmerzmittel. Darüber hinaus lindern und bessern sie Symptome, die oft mit Schmerzen einhergehen, wie Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Erschöpfungszustände und Unkonzentriertheit. Alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sind einfach anwendbar und beanspruchen wenig Zeit. Sie werden in den persönlichen Alltag integriert, beispielsweise könnte man sie an der Bushaltestelle oder morgens beim Zähneputzen durchführen, manche im Sitzen, andere im Stehen. Dem Buch zugrunde liegen ein neu entwickeltes biopsychosoziales Gesundheitsmodell sowie ein neues Konzept einer Verbindung von Achtsamkeit mit gezielten Imaginationen und Autosuggestionen.

Gliederung:

I. Achtsamkeit, Gesundheit und gutes Leben

Was bedeutet Gesundheit?

Körperliche Gesundheit (Bewegung, Stressabbau, Ernährung, Schlaf)

Psychosoziale Gesundheit (Bedeutung von Beziehungen, Umgang mit Konflikten, Selbstwertgefühl)

Gutes Leben – was ist praktisch wichtig

Gutes Leben – 37 Minuten täglich

Tagebuch Gutes Leben – 15 Momente die zu beachten sind

Alltagsstrategien der Achtsamkeit (täglich, kleine Momente, integriert in ein Ritual)

II. Körperschmerz – Seelenschmerz

Stresskrankheit chronischer Schmerz

Warum Schmerz immer im Gehirn entsteht

Warum leiden Frauen 3x häufiger unter Schmerz als Männer

Wie Stress chronische Schmerzen macht (stressbedingte Hyperalgesie)

Was kann ich vom Arzt/Therapeuten erwarten – was muss ich selbst tun?

III. Gutes Leben und chronischer Schmerz

Was kann ich verbessern, wer kann helfen

Habe ich die Wirksamkeit meiner Schmerztherapie ausgeschöpft

Therapie alleine reicht nicht – gutes Leben bedeutet mehr

Wirksamer Stressabbau

Dieses Buch richtet sich an:

- Betroffene und Angehörige

- PsychologInnen und ÄrztInnen

-

Angehörige Medizinischer Fachberufe

Normal

0

21

false

false

false

DE

X-NONE

X-NONE

/\* Style Definitions \*/  
table.MsoNormalTable  
{mso-style-name:"Normale Tabelle";  
mso-tstyle-rowband-size:0;  
mso-tstyle-colband-size:0;  
mso-style-noshow:yes;  
mso-style-priority:99;  
mso-style-parent:"";  
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;  
mso-para-margin:0cm;  
mso-para-margin-bottom:.0001pt;  
mso-pagination:widow-orphan;  
font-size:10.0pt;  
font-family:"Times New Roman","serif";} Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Corinna Schilling, Dr. med., ist Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie und  
Palliativmedizin, Weiterbildung in Mediation und Fortbildung in Akupunktur, Hypnose und manueller  
Medizin. Sie arbeitet als niedergelassene Schmerztherapeutin in Berlin.

Claus Derra, Dr. med., ist Arzt und Diplom-Psychologe, Facharzt für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit dem Spezialgebiet Schmerztherapie, tätig in eigener psychotherapeutischer Praxis in Bad Mergentheim und Berlin.

Download and Read Online Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern Claus Derra, Corinna Schilling #YPEND4X791R

Lesen Sie Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling für online ebookAchtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling Bücher online zu lesen. Online Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling ebook PDF herunterladenAchtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling DocAchtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling MobipocketAchtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern von Claus Derra, Corinna Schilling EPub