

Inhalt

Einleitung	1
Hypnotherapeutische Schmerzdiagnostik und problemorientierte Techniken	6
Auf der Suche nach der Bedeutung des Schmerzes	
1. Erzeugung, Externalisierung und Utilisation der Schmerzgestalt	6
2. Schmerz als Bedeutungsträger	7
3. Reframing in Trance	12
4. Auf die Stimme des Körpers hören	18
5. Die Botschaft des Schmerzes	19
6. Die Identifikation mit dem Schmerz aufheben	23
Der innere Ratgeber	
7. Ratgeber in freier Landschaft	25
8. Ratgeber in der Höhle	26
Symptomorientierte Techniken – Annahme des Schmerzes	28
9. Dem Schmerz begegnen	28
10. Friedensvertrag mit dem Schmerz	29
11. Meine gesunden Persönlichkeitsteile	31
Symptomorientierte Techniken – Unmittelbare Schmerzveränderung	32
Anti-Schmerz-Atmung	
12. Zum Schmerz hinatmen	32
13. Staudamm-Atmung	33
14. Den ausgeatmeten Schmerz personalisieren	34
15. Die Hautatmung	36
16. Die Atemöffnung	37
17. Durch den Schmerz atmen	38
18. Body-Scan	39
19. Das goldene Licht	43
20. Kontrolle des Muskelschmerzes	43
Die Schmerzgestalt	
21. Die Schmerzgestalt (klassisch)	45
22. Interaktive Variante der Schmerzgestalt	48
23. Wiederholte Fokussierung auf die Schmerzgestalt	50
24. Die Schmerzskulptur	51

Der innere Thermostat

25. Der innere Thermostat (Version: Wärme)	53
26. Der innere Thermostat (Version: Kälte)	54
27. Den Schmerz beruhigen	55
28. Wechsel vom kinästhetischen zum akustischen Repräsentationssystem bei Schmerz	56
29. Die Handschuhanästhesie	57
30. Die Handquelle	59
31. Wann dem Schmerz die Stunde schlägt	61
32. Schmerz als Luftblase	62
33. Linderndes Licht	63

Schmerz-Umdeutung

34. Ausgangspunkt: brennend, glühend, heiß / Endpunkt: warm	65
35. Ausgangspunkt: dumpf / Endpunkt: müde	66
36. Ausgangspunkt: einschießende Blitze / Endpunkt: kribbelnd	67
37. Ausgangspunkt: stampfend, hämmernd / Endpunkt: klopfend, pochend	68
38. Ausgangspunkt: negativ getönte affektive Begriffe / Endpunkt: positiv getönte affektive Begriffe	69
39. Ausgangspunkt: schneidend / Endpunkt: stumpf, dumpf	70
40. Analgesie	71
41. Schmerzgrenzen setzen	74

Placebo-Strategie

42. Erinnerung an die Einnahme einer schmerzstillenden Tablette oder Kapsel	76
43. Erinnerung an die Verbreichung einer schmerzstillenden Spritze	77
44. Erinnerung an die Einnahme schmerzstillender Tropfen	79
45. Erinnerung an die Applikation einer schmerzstillenden Salbe / Tinktur	81
46. Erinnerung an die Applikation eines schmerzstillenden Zäpfchens	82
47. Schmerzlindernde Massage	84
48. Zaubermedizin	85
49. Linderung im schmerzenden Körperbereich	86
50. Wohlfühl-Zukunft – Lebensqualität trotz Schmerz	87

Die Schmerz-Bildbearbeitung

51. Den Schmerz ausblenden	89
52. Der „Pain Swish“	90
53. Schmerzreduktion mit der Schmerzskala	92
54. Der Kontakt zum Schmerzingenieur	93
55. Die Schmerzverschiebung	94
56. Erzeugung von Parästhesien	96

Substitution

57. Substitution durch Jucken 97

58. Substitution durch Brennen 98

59. Die Schmerzzahl 99

60. Die Warmluftheizung 100

61. Die Schmerzfarbe 106

62. Das Schmerzbild 107

63. Die Schmerzzentrale 108

64. Elektrotherapeutische Autostimulation 110

65. Kraftquellen der Vergangenheit aktualisieren 111

66. Die Schmerzgegenwart zeichnen 113

67. Der hoffnungslose Fall 114

68. Die Vier Elemente 115

69. Der Schmerzmagnet 116

70. Reparatur der Körpermaschine 117

71. Schmerzableitungsrohre verlegen 118

72. Die Serotoninindusche 119

73. Visualisierung der körperlichen Heilkräfte 121

74. Suggestiv-Formeln gegen Schmerzen 122

75. Der Wille des Windes versetzt Schmerzberge 123

76. Aus dem Schatten heraustreten 124

77. Die biologische Reise 125

78. Schmerzsensualisierung 127

Migräneprophylaxe

79. Erkennen des Prodroms 129

80. Unter der Migräneattacke durchtauchen 131

81. Die Schmerzobjektivierung 132

Symptomorientierte Techniken – Ablenkung vom Schmerz 134

82. Angemessenes Schmerzverhalten 134

Sich vom Schmerz distanzieren

83. Bildschirmtechnik 136

84. Kinotechnik 138

85. Zeitreise in die Vergangenheit 139

86. Ganzkörperdissoziation 140

Veränderung des Zeitgefühls

87. Ausdehnung schmerzfrier Phasen 142

88. Schmerzanfälle werden kürzer 143

89. Reise an einen schönen Ort 144

Schmerzamnesie	
90. Den Schmerz wegsperren	146
91. Löschen der Erinnerung an schmerzhafte Phasen	148
92. Zukünftige Schmerzanfälle nicht mehr vorwegnehmen	149
93. Die Löwengeschichte (Schmerz-Version)	150
94. Die Schmerzskala runterzählen	151
95. Was ist mir wichtiger als mein Schmerz?	152
Der Schmerz ist nur ein Teil von mir	
96. Meine gesunden Körperteile	154
97. Improvisation über kinästhetische Submodalitäten	155
98. Pendeln zwischen schmerzhaft und gesund	157
Von allem etwas ...	159
99. Den Schmerz in den Urlaub schicken	159
Anhang	
Literaturverzeichnis	162