

Inhalt

Vorwort	6
1 Hintergrundwissen für Therapeuten	7
2 Anamnese und Diagnostik	12
3 Wissen und Edukation	42
4 Ressourcen und Werkzeuge	64
5 Aufmerksamkeit und Ablenkung	86
6 Stress und Entspannung	108
7 Bewegung	133
8 Angst und Vermeidung	148
9 Gedanken und Überzeugungen	164
10 Emotionen und Schmerzen	184
11 Grundbedürfnisse	197
12 Akzeptanz	216
13 Schlaf und Schmerz	243
14 Arbeit und Schmerzen	256
15 Angehörige und Schmerzen	267
Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	280
Literatur	284