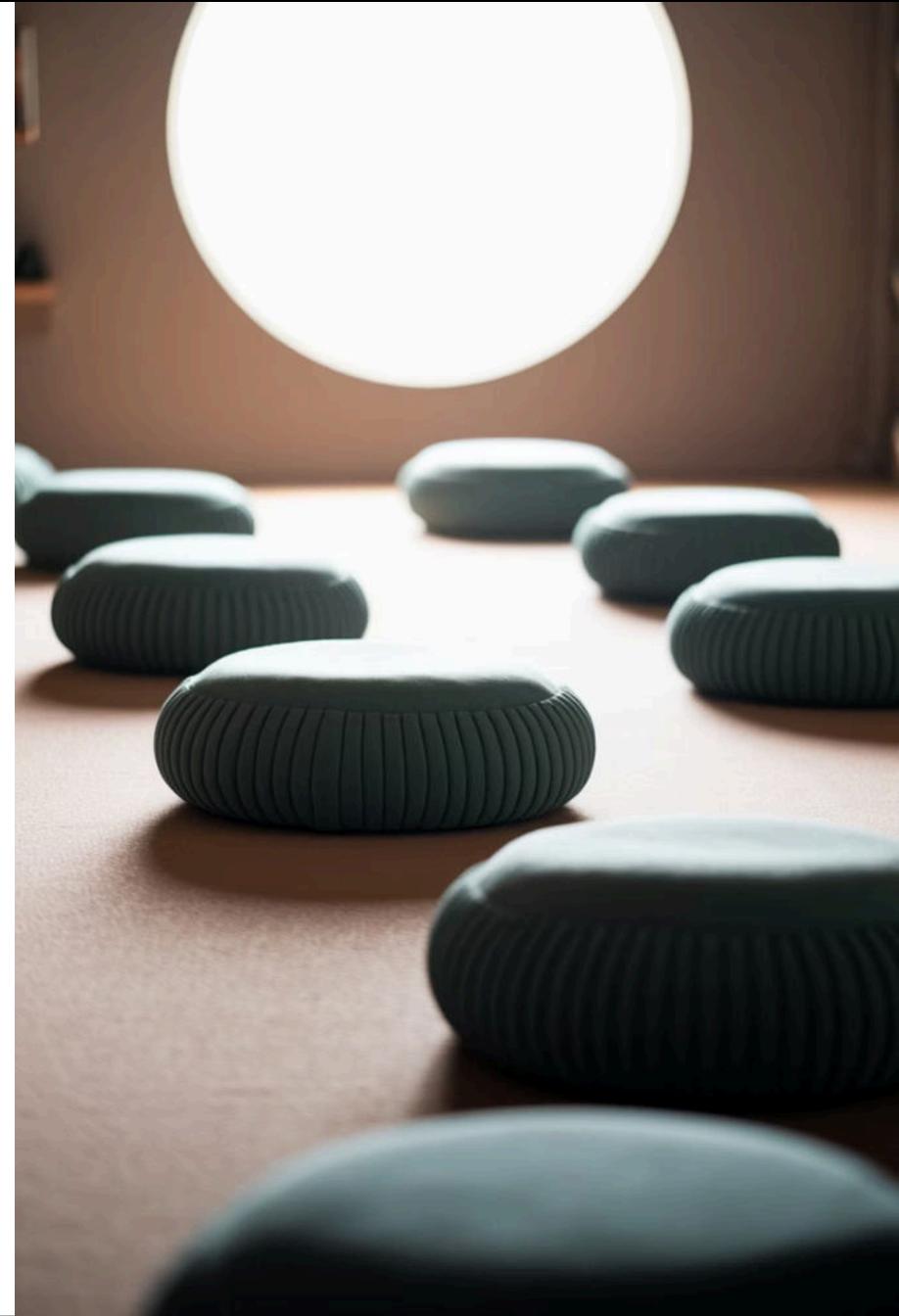


Entspannungsbasierte Schmerzlinderung:

Willkommen zu diesem Seminar über entspannungsbasierte Schmerzlinderungstechniken (Relaxation-Based Pain Relief). Auf den folgenden Seiten finden Sie ausführliche Informationen zum Seminar.





Der Bedarf an nicht-pharmakologischen Methoden

1 **Empfehlungen der ACP**
Die American College of Physicians empfiehlt nicht-pharmakologische Behandlungen wie Entspannung für chronische Rückenschmerzen.

2 **Opioid-Krise**
Angesichts der Opioid-Epidemie werden alternative Schmerzbehandlungen dringend benötigt.

3 **Evidenzbasiert**
Entspannungstechniken haben sich in Studien als wirksam für die Schmerzlinderung erwiesen.

Neurobiologische Grundlagen

1

Schmerzwahrnehmung

Schmerz ist eine subjektive Erfahrung, die im Gehirn verarbeitet wird.

2

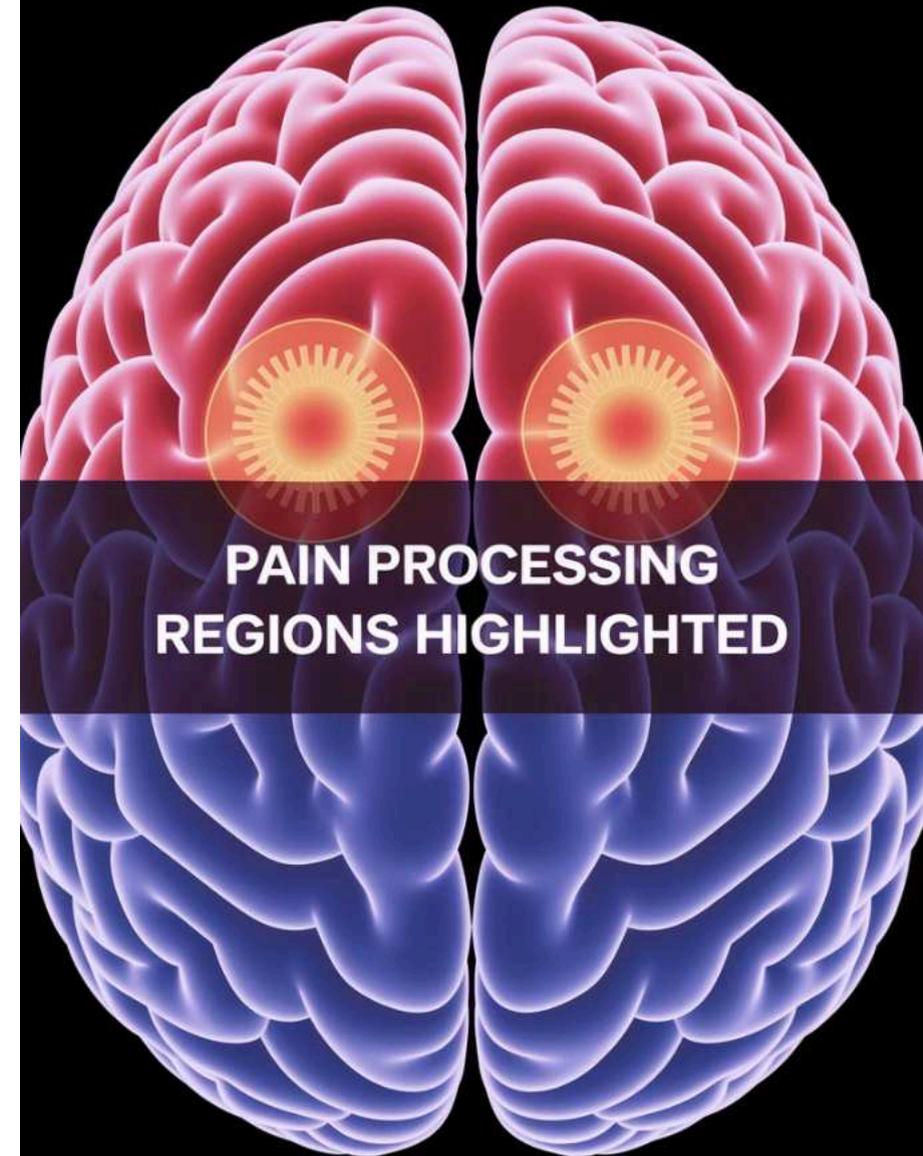
Entspannungsreaktion

Aktiviert schmerzlindernde Systeme im Gehirn.

3

Endogene Opioide

Werden bei Entspannung freigesetzt und lindern Schmerzen.



Ethische Überlegungen

Keine Ersatzbehandlung

Entspannungstechniken
ersetzen keine medizinische
Behandlung, sondern
ergänzen sie.

Informierte Zustimmung

Patienten müssen über Vor-
und Nachteile aufgeklärt
werden.

Realistische Erwartungen

Keine Heilungsversprechen, sondern Fokus auf
Schmerzlinderung und Lebensqualität.



Geführte Imagination: Winterspaziergang

Diese Technik nutzt kalte Winterbilder, um ein Gefühl von Taubheit und Schmerzlinderung zu erzeugen. Der Patient stellt sich einen verschneiten Ort vor und spürt die Kälte.

1

Patient stellt sich verschneiten Ort vor

2

Fokus auf kalte, taube Empfindungen

3

Übertragung der Taubheit auf schmerzende Körperregion



Geführte Imagination: Sommer Spaziergang

Diese Technik nutzt warme Sommerbilder, um Entspannung zu fördern. Der Patient stellt sich einen angenehmen Sommertag vor und lenkt die Aufmerksamkeit auf positive Körperempfindungen.

1

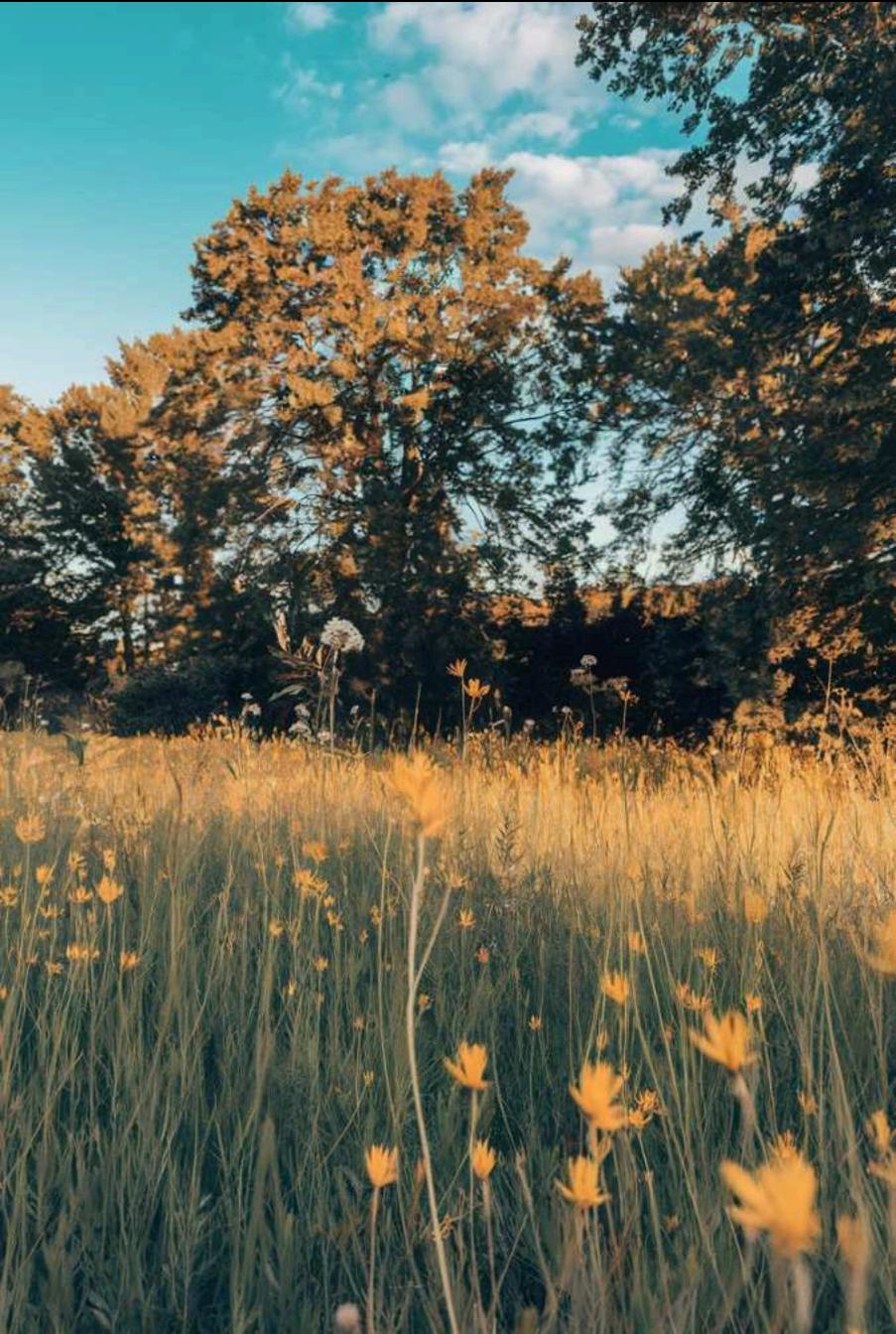
Patient stellt sich warmen Sommertag vor

2

Fokus auf angenehme Körperempfindungen

3

Umdeutung von Schmerzempfindungen





Körperheilung visualisieren

Heilendes Licht

Patient stellt sich heilendes Licht vor, das den Körper durchströmt.

Fokus auf Heilungsprozesse

Visualisierung der körpereigenen Heilungskräfte.

Positive Affirmationen

Bekräftigung der Heilung und Schmerzlinderung.

Progressive Muskelentspannung

- 1 — Anspannen einzelner Muskelgruppen
- 2 — Bewusstes Loslassen und Entspannen
- 3 — Fokus auf Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung



Achtsamkeit für Schmerzlinderung

1 Präsenz im Moment

Fokus auf den gegenwärtigen Augenblick, nicht auf den Schmerz.

2 Nicht-wertendes Beobachten

Schmerzempfindungen ohne Bewertung wahrnehmen.

3 Akzeptanz

Schmerz als vorübergehende Erfahrung annehmen.



Schnelle Entspannungstechniken

Atmung

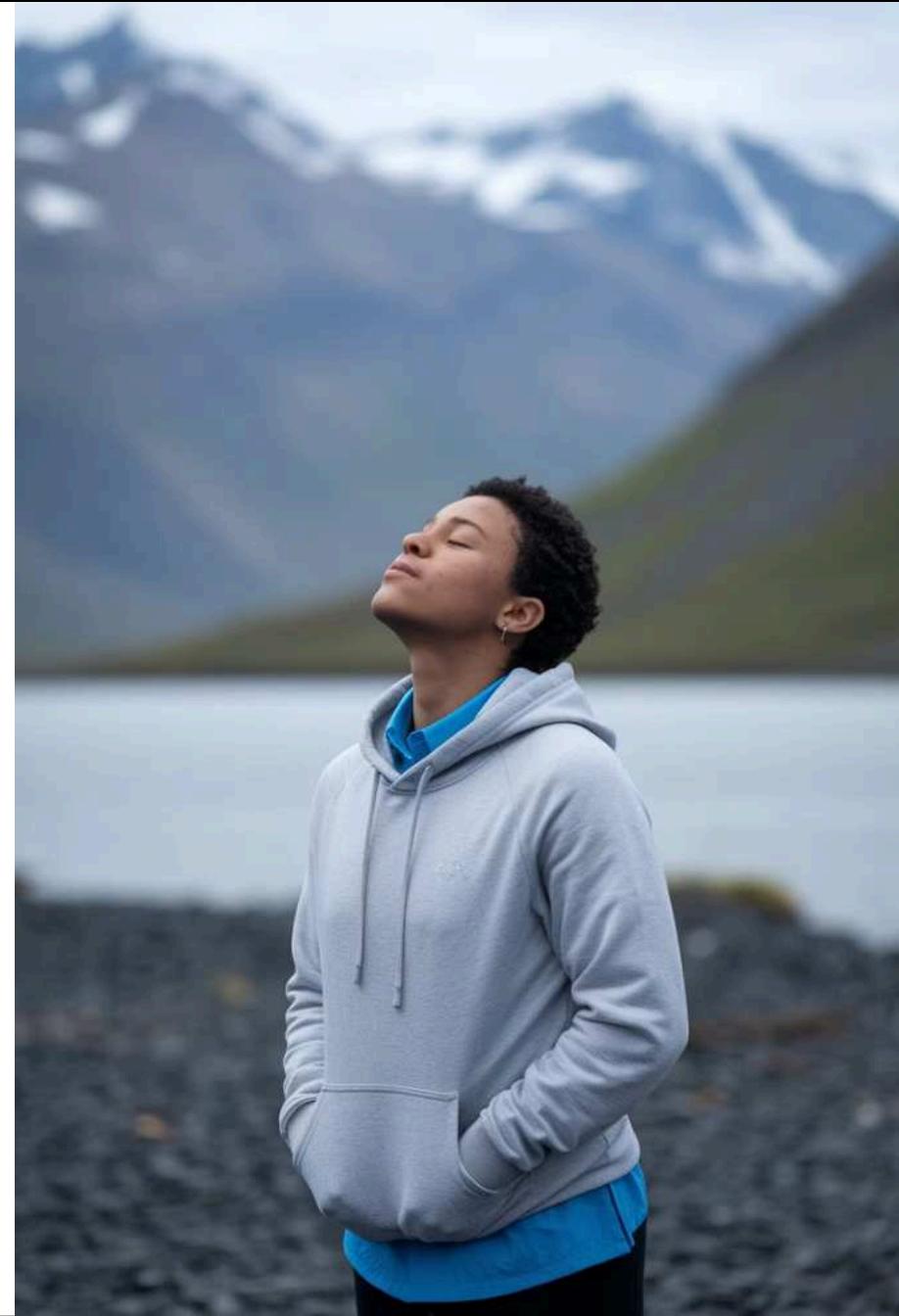
Tiefe Bauchatmung zur sofortigen Entspannung.

Körperscan

Kurzer Fokus auf einzelne Körperregionen.

Visualisierung

Kurze Vorstellung eines angenehmen Ortes.



Rapport aufbauen

Aktives Zuhören

Aufmerksam und empathisch zuhören, um Vertrauen aufzubauen.

Körpersprache

Offene und zugewandte Haltung einnehmen.

Spiegeln

Subtil Körperhaltung und Sprechweise des Patienten spiegeln.



Motivierende Gesprächsführung

A woman with long dark hair, wearing a white ribbed turtleneck sweater and dark pants, is sitting in a light blue armchair. She has a thoughtful expression and her right hand is extended forward, palm up. The background is a soft-focus indoor setting.

1

Empathie ausdrücken

Verständnis für die Situation des Patienten zeigen.

2

Diskrepanzen entwickeln

Unterschied zwischen aktuellem und gewünschtem Zustand aufzeigen.

3

Widerstand umlenken

Bedenken des Patienten akzeptieren und neu rahmen.

4

Selbstwirksamkeit fördern

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten des Patienten stärken.

Positive Sprache verwenden

Fokus auf Lösungen

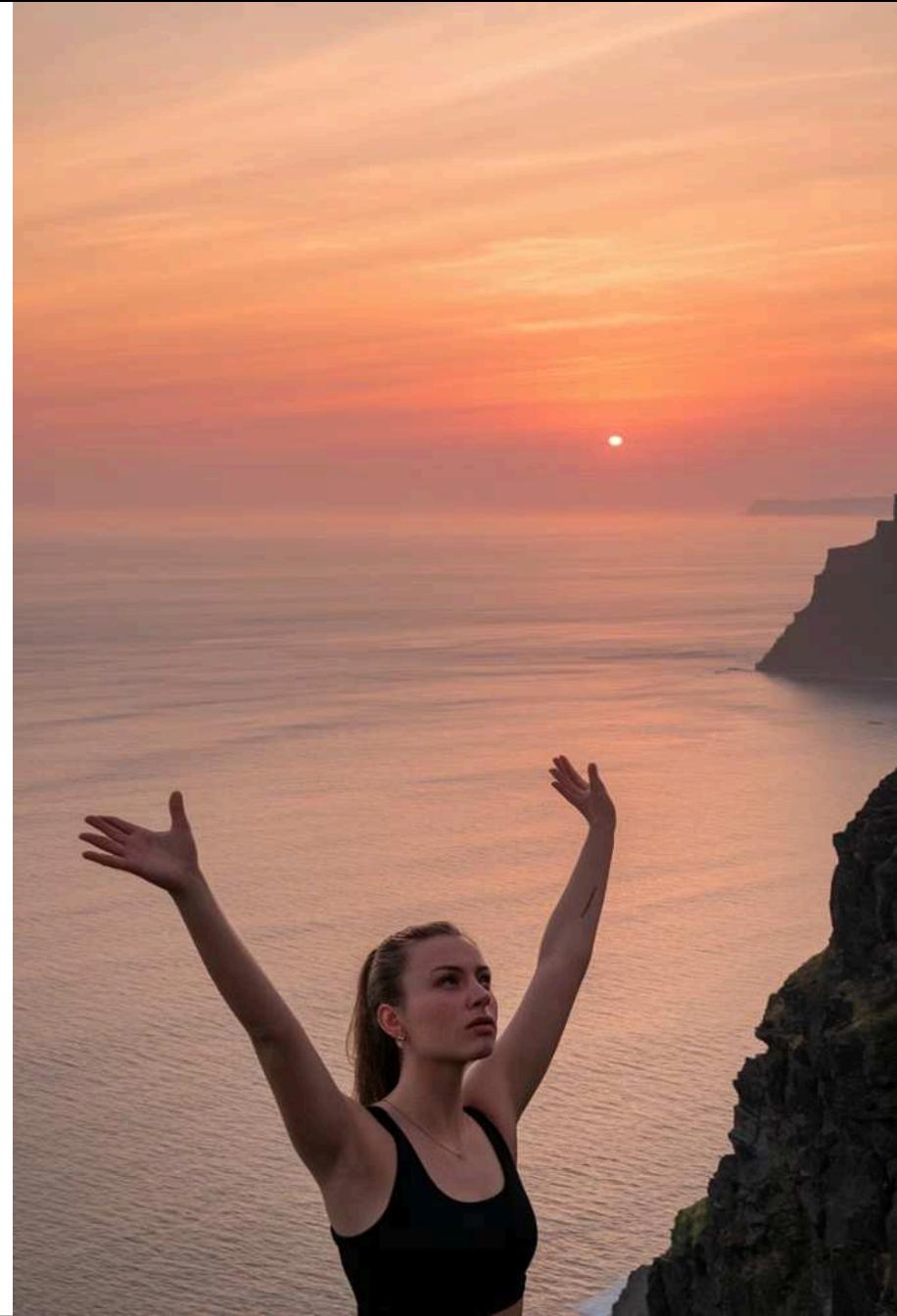
Statt über Probleme zu sprechen, Lösungen in den Mittelpunkt stellen.

Heilungsbilder

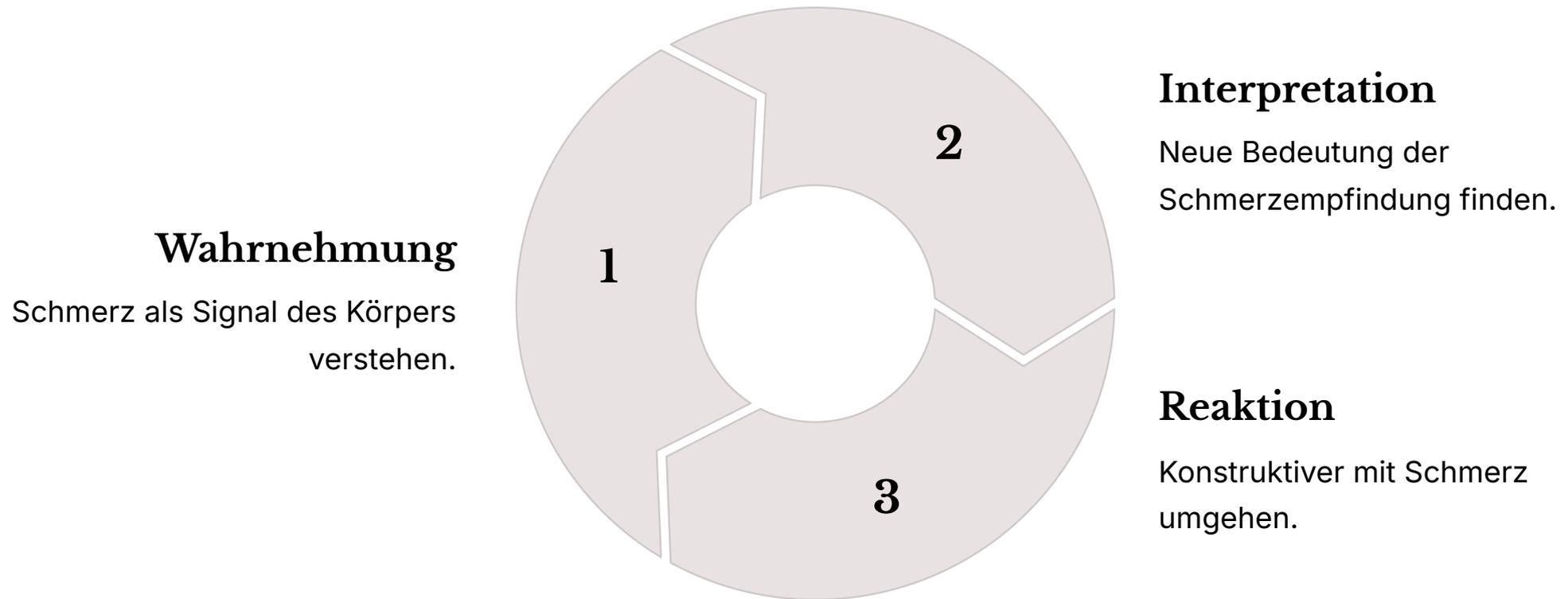
Positive Metaphern und Bilder für Heilung und Wohlbefinden nutzen.

Zukunftsorientierung

Über zukünftige Verbesserungen und Ziele sprechen.



Umdeuten von Schmerzerfahrungen



Selbsthypnose für Schmerzlinderung

Entspannung

Tiefe Entspannung einleiten.

Fokussierung

Aufmerksamkeit auf innere Erfahrung richten.

Suggestion

Positive Suggestionen zur Schmerzlinderung.



Ablenkungstechniken



Lesen

In ein Buch oder Hörbuch eintauchen.



Musik

Entspannende oder motivierende Musik hören.



Rätsel

Gehirn mit Kreuzworträtseln oder Sudoku beschäftigen.

Bewegung und Schmerzlinderung

Sanfte Bewegung

Leichte Dehnübungen oder Spaziergänge.

Körperwahrnehmung

Achtsame Bewegungen wie Yoga oder Tai Chi.

Endorphinausschüttung

Moderate Aktivität zur natürlichen Schmerzlinderung.



Soziale Unterstützung nutzen

Freunde

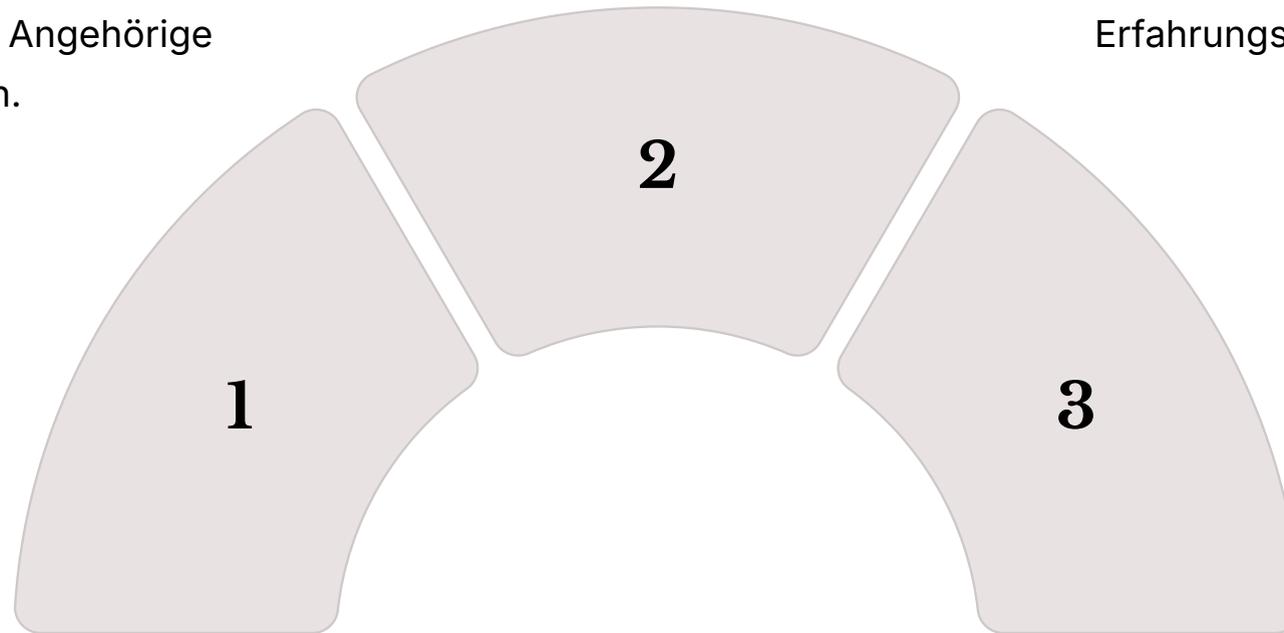
Mit Freunden über Gefühle sprechen.

Familie

Unterstützung durch Angehörige annehmen.

Selbsthilfegruppen

Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.



Kreative Ausdrucksformen



Malen

Gefühle durch
Farben ausdrücken.



Schreiben

Tagebuch oder
kreatives Schreiben.



Musizieren

Instrument spielen
oder singen.



Ernährung und Schmerzmanagement

Entzündungshemmende Kost

Omega-3-Fettsäuren, Obst und Gemüse.

Ausgewogene Ernährung

Vollwertige Mahlzeiten für optimale Nährstoffversorgung.

Hydratation

Ausreichend Wasser für Stoffwechsel und Entgiftung.





Schlafhygiene verbessern

Regelmäßiger Rhythmus

Feste Schlaf- und Aufwachzeiten einhalten.

Schlafumgebung

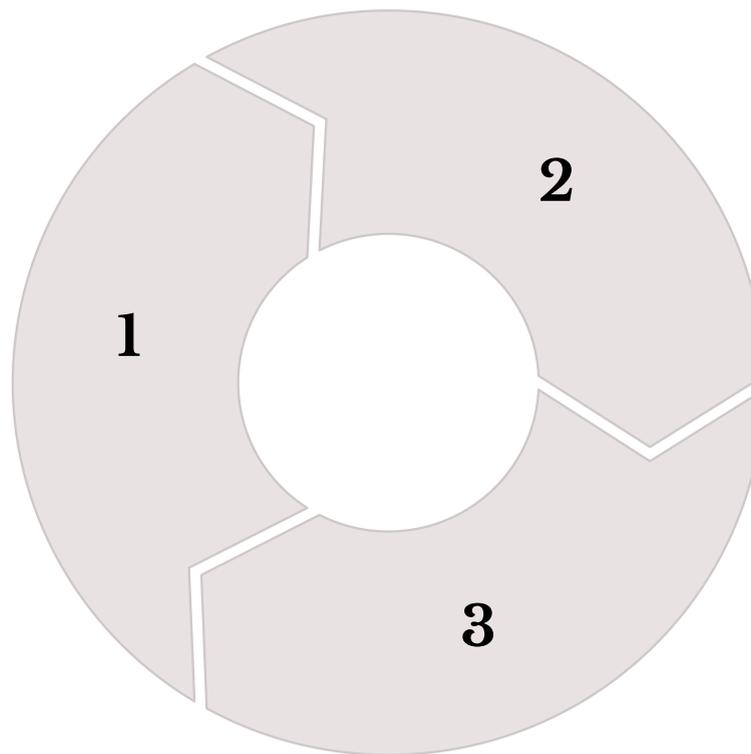
Ruhige, dunkle und kühle Umgebung schaffen.

Abendroutine

Entspannende Aktivitäten vor dem Schlafengehen.

Stressmanagement

Erkennen
Stressauslöser identifizieren.



Bewältigen

Entspannungstechniken anwenden.

Vorbeugen

Lebensstil anpassen zur
Stressreduktion.

Kognitive Umstrukturierung

1

Negative Gedanken erkennen

Automatische negative Gedanken identifizieren.

2

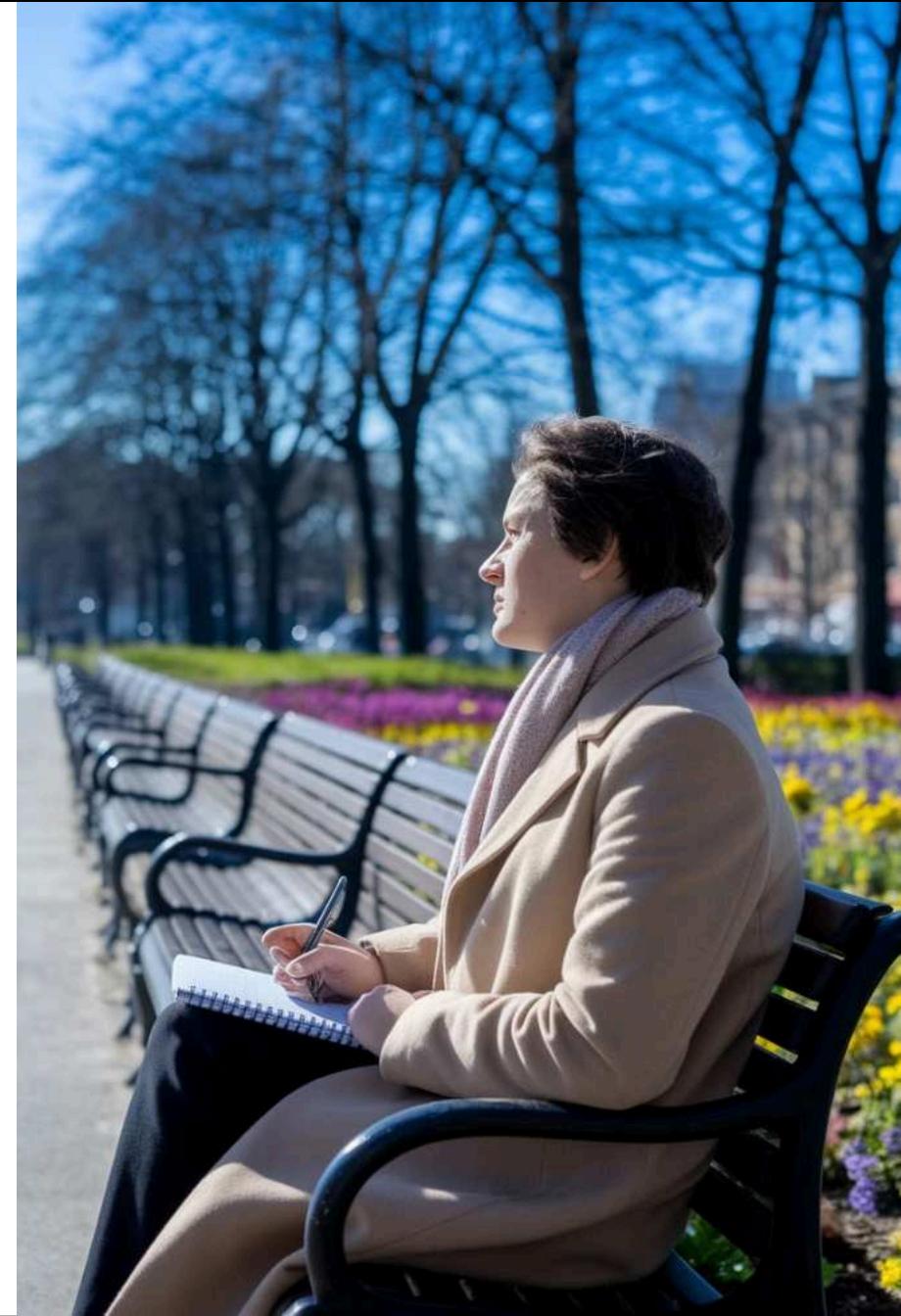
Hinterfragen

Realitätsgehalt der Gedanken überprüfen.

3

Umdeuten

Alternative, hilfreiche Perspektiven finden.



Atemtechniken vertiefen

Bauchatmung

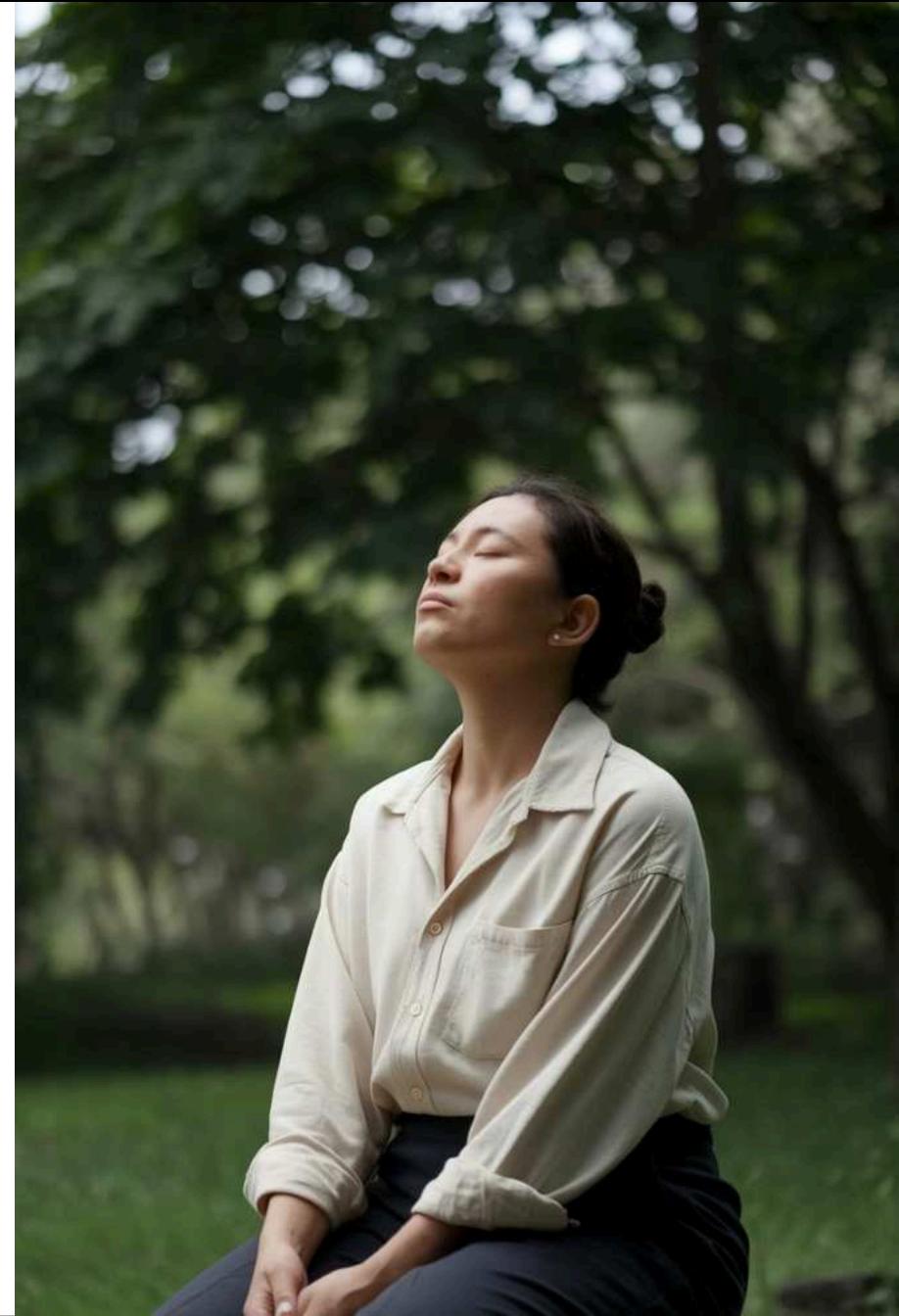
Tiefes Ein- und Ausatmen in den Bauch.

4-7-8 Technik

4 Sekunden einatmen, 7 halten, 8 ausatmen.

Wechselatmung

Abwechselndes Atmen durch linkes und rechtes Nasenloch.



Biofeedback nutzen

Messung

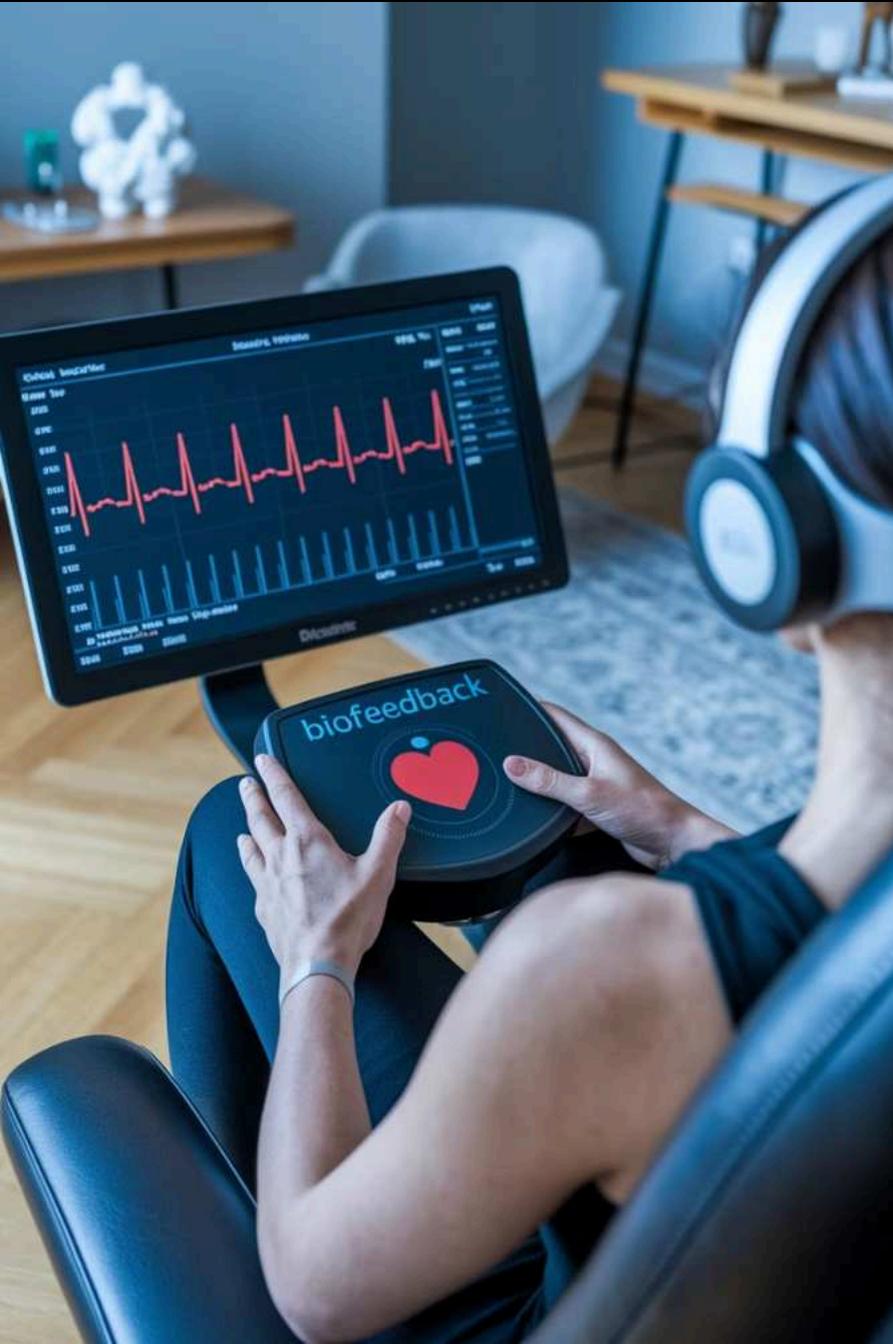
Körperfunktionen wie Herzrate oder Muskelspannung messen.

Visualisierung

Körperreaktionen auf einem Bildschirm sehen.

Kontrolle

Lernen, Körperfunktionen bewusst zu beeinflussen.





Akupressur zur Selbsthilfe



Handgelenk

Punkt P6 für Übelkeit und Kopfschmerzen.



Fuß

Punkt LV3 für allgemeine Entspannung.

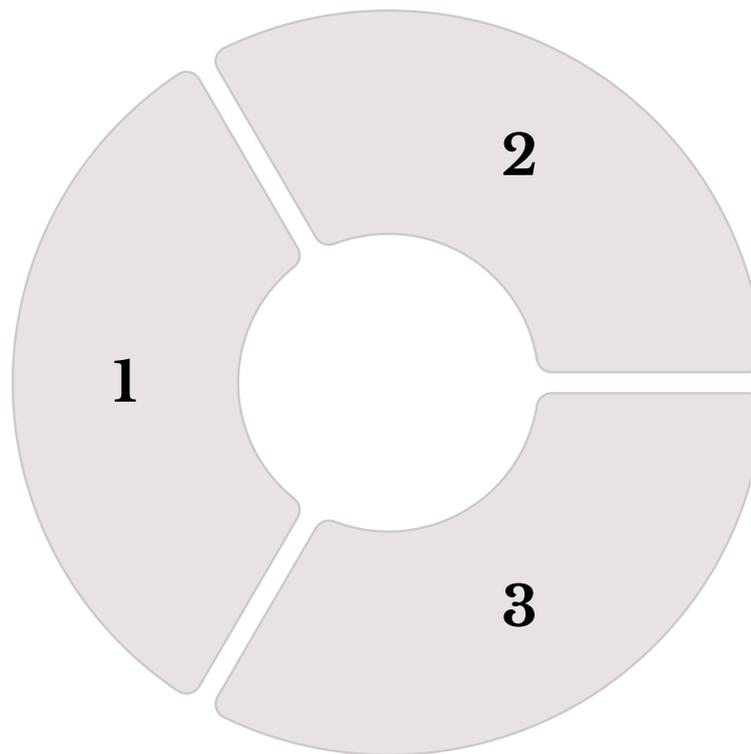


Gesicht

Punkt LI4 für Kopf- und Gesichtsschmerzen.

Aromatherapie einsetzen

Lavendel
Beruhigend und entspannend.



Pfefferminze

Kühlend und schmerzlindernd.

Eukalyptus

Entzündungshemmend und klärend.

Positive Affirmationen nutzen

A smiling woman with curly hair is holding a white sign with the text "I am strong" and "I am capable". In the foreground, another person's hand is holding a grey sign with "I am capable" written on it.

I am strong
I am capable

Tägliche Praxis

Positive Sätze regelmäßig wiederholen.

Personalisierung

Affirmationen an individuelle Situation anpassen.

Visualisierung

Affirmationen mit inneren Bildern verbinden.

Naturverbundenheit fördern



Barfußlaufen

Direkten Kontakt zur Erde spüren.



Waldbaden

Heilsame Atmosphäre des Waldes erleben.



Gärtnern

Pflanzen pflegen und wachsen sehen.

Kreative Visualisierungen

Heilender Wasserfall

Schmerz wird von klarem
Wasser weggespült.

Schmelzende Eisblöcke

Verspannungen lösen sich
wie schmelzendes Eis.

Heilende Lichtkugel

Warmes Licht durchströmt den Körper.



Grenzen setzen lernen

1

Bedürfnisse erkennen

Eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen.

2

Kommunizieren

Grenzen klar und respektvoll ausdrücken.

3

Durchsetzen

Konsequent zu gesetzten Grenzen stehen.



Dankbarkeit kultivieren

Tagebuch führen

Täglich drei Dinge notieren, für die man dankbar ist.

Dankbarkeit ausdrücken

Anderen Menschen Wertschätzung zeigen.

Perspektivwechsel

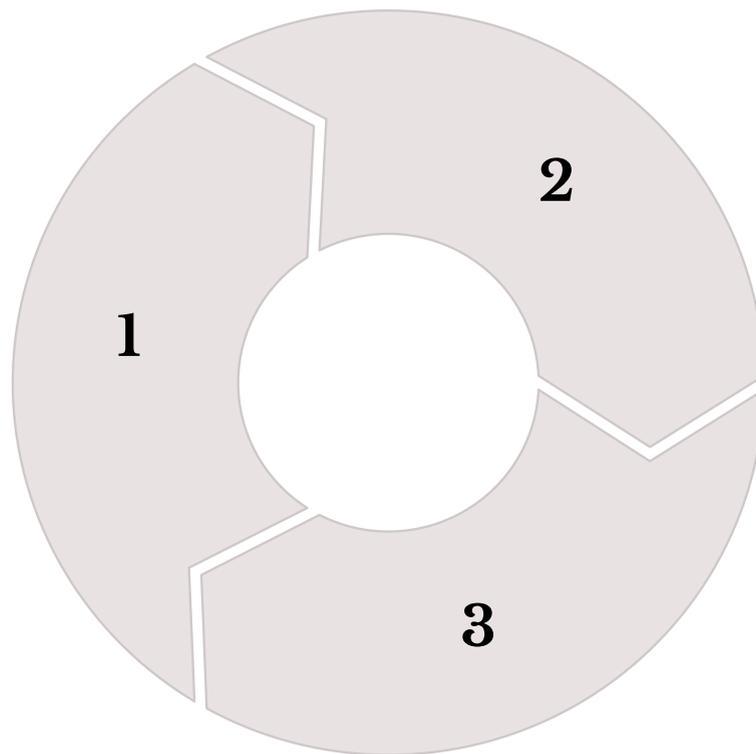
Auch in schwierigen Situationen Positives sehen.



Selbstmitgefühl entwickeln

Selbstfreundlichkeit

Sich selbst mit Güte begegnen.



Gemeinsames Menschsein

Erkennen, dass Leiden universal ist.

Achtsamkeit

Gefühle wahrnehmen ohne zu urteilen.



Kraftquellen identifizieren



Beziehungen

Unterstützende
Menschen im
Umfeld.



Talente

Eigene Stärken und
Fähigkeiten.



Natur

Erholsame Orte in
der Natur.



Achtsamkeit im Alltag üben

-  **Routinehandlungen**
Alltägliche Aktivitäten bewusst wahrnehmen.
-  **Sinneswahrnehmungen**
Regelmäßig alle Sinne bewusst einsetzen.
-  **Pausen einlegen**
Kurze Achtsamkeitsübungen zwischendurch.

Entspannungsrituale etablieren

1

Morgenritual: Dehnen und tiefes Atmen

2

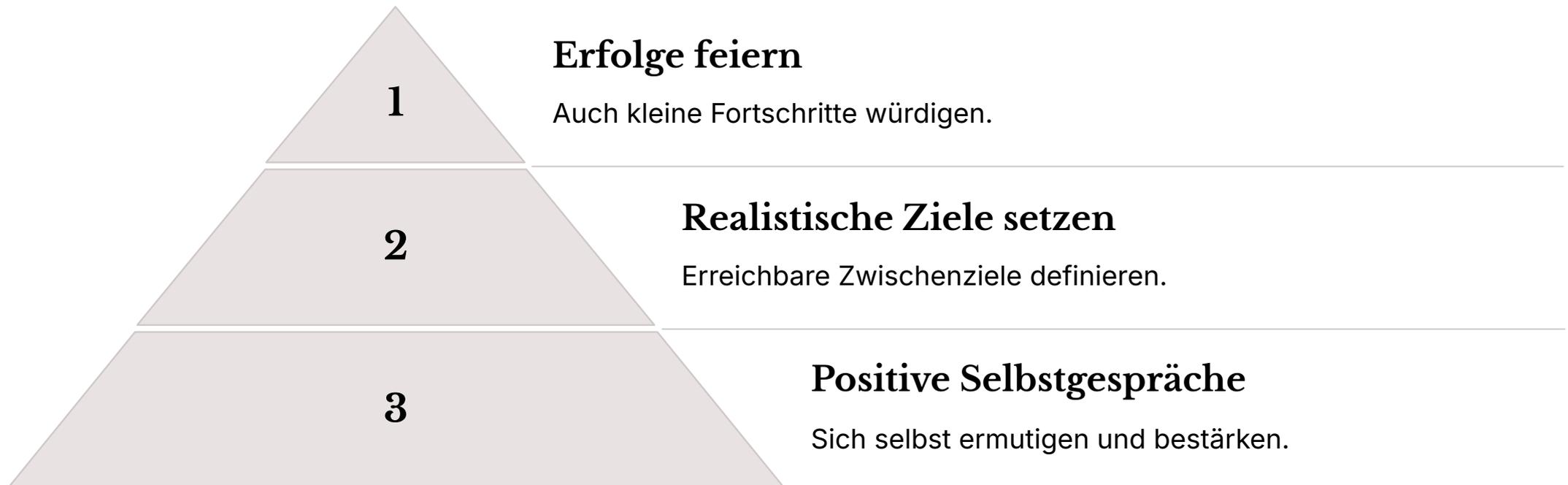
Mittagspause: Kurze Meditation

3

Abendritual: Progressive Muskelentspannung



Selbstwirksamkeit stärken



Entspannungs-Anker nutzen

Visueller Anker

Beruhigendes Bild oder
Symbol visualisieren.

Auditive Anker

Entspannendes Geräusch
oder Wort nutzen.

Kinästhetischer Anker

Beruhigende Berührung oder Geste einsetzen.





Fortschritte dokumentieren



Zusammenfassung und nächste Schritte



Techniken wiederholen

Regelmäßig die erlernten Methoden üben und anwenden.



Individualisieren

Techniken an persönliche Bedürfnisse anpassen.



Unterstützung suchen

Bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.



Seminarplan:





Preetz

Tagesablauf und Pausen

Zeit	Aktivität
09:00 - 10:30	Erster Themenblock
10:30 - 11:00	Kaffee-/Teepause
11:00 - 12:30	Zweiter Themenblock
12:30 - 14:00	Mittagspause
14:00 - 15:30	Dritter Themenblock
15:30 - 16:00	Kaffee-/Teepause
16:00 - 17:30	Vierter Themenblock
17:30 - 17:40	kurze Pause
17:40 - 18:00	Tagesabschluss

Stundenplan: Tag 1

Tag 1: Relaxation-Based Pain Relief Grundlagen

Zeit	Aktivität
09:00-09:30	Registrierung / Kaffee
09:30-11:00	Session 1: Einführung in RBPR • Erwartungen • Das Problem: Bedarf an nicht-pharmakologischer Schmerztherapie • NIH Empfehlungen (1995) • ACP Empfehlungen (2017) • Ethische und diagnostische Überlegungen
11:00-11:15	Pause
11:15-12:45	Session 2: Neurologische Grundlagen • Neurologische Grundlagen der Entspannungsschmerztherapie • Ansätze: Geführte Bilder, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Hypnose, Funktionale Entspannung
12:45-14:00	Mittagessen
14:00-15:30	Session 3: Demonstration RBPR - Teil 1 • Demonstration: Geführte Bilder • Demonstration: Progressive Muskelentspannung • Anwendung von Heilbildern
15:30-15:45	Pause
15:45-17:15	Session 4: Praxisübung in Triaden • Übung: RBPR in Triaden

Stundenplan: Tag 2

Tag 2: RBPR in der Praxis

Zeit	Aktivität
09:00-09:30	Registrierung / Kaffee
09:30-11:00	Session 1: Feedback & Klinische Anwendung <ul style="list-style-type: none">• Feedback zu Tag 1• Waking State Framing zur Erleichterung von RBPR• Klinische Checkliste• Diskussion spezifischer klinischer Settings für Schmerztherapie• Übung: RBPR in Triaden
11:00-11:15	Pause
11:15-12:45	Session 2: Praxisübung in Triaden <ul style="list-style-type: none">• Übung: RBPR in Triaden
12:45-14:00	Mittagessen
14:00-15:30	Session 3: Demonstration RBPR - Teil 2 <ul style="list-style-type: none">• Demonstration: Achtsamkeit• Demonstration: Schnelle Entspannung (transderivational)
15:30-15:45	Pause
15:45-17:15	Session 4: Praxisübung & Abschluss <ul style="list-style-type: none">• Übung: RBPR in Triaden• Abschlussdiskussion

Stundenplan: Tag 3

Tag 3: Vertiefung und Integration

09:00-09:30

Registrierung / Kaffee



09:30-11:00

Session 1:
Fortgeschrittene
Techniken

- Integration von Achtsamkeit und PMR
- Personalisierung der Heilbilder

11:00-11:15

Pause



11:15-12:45

Session 2:
Fallbesprechungen

- Komplexe Schmerzfälle analysieren
- Gruppenübungen zur Problemlösung

12:45-14:00

Mittagessen



14:00-15:30

Session 3:
Implementierung in der
Praxis

- Behandlungspläne erstellen
- Dokumentation und Nachsorge

15:30-15:45

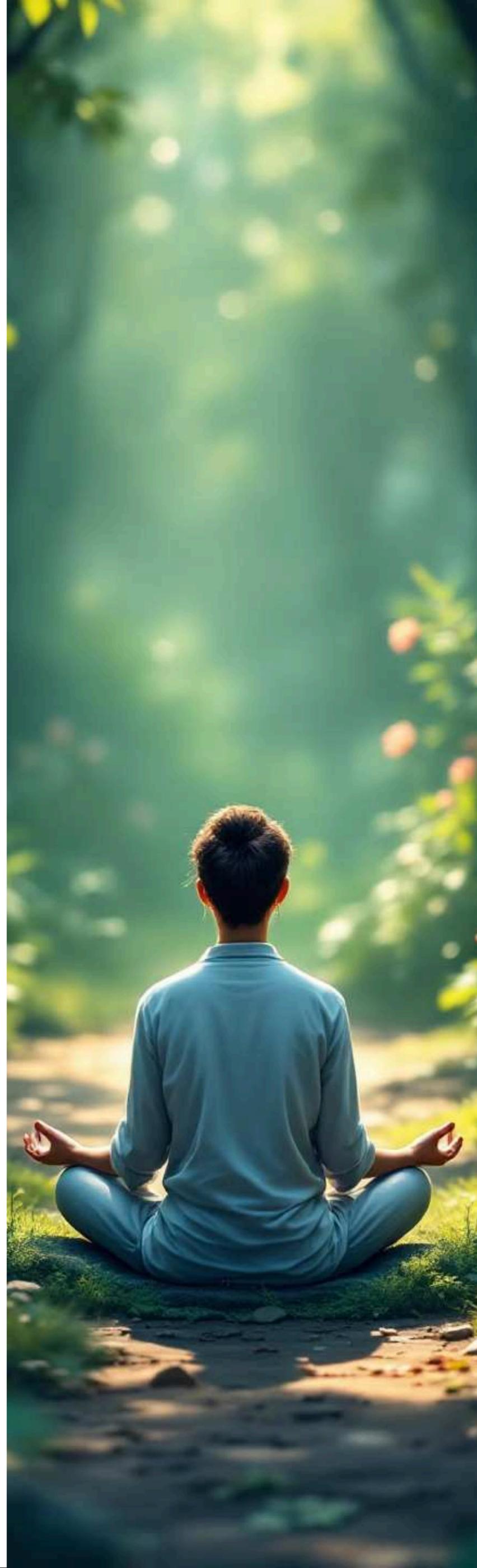
Pause



15:45-17:15

Session 4: Zertifizierung
& Abschluss

- Abschlussevaluation
- Zertifikatsübergabe



Dein Seminarort in Magdeburg:



Hotel Stadtfeld

Maxim-Gorki-Straße 31/37

D-39108 Magdeburg

Kontingente unter dem Stichwort „Hypnose“, nur solange der Vorrat reicht.

Bitte diesbezüglich eine E-Mail an das Hotel Stadtfeld schreiben.

info@hotelstadtfeld.de



Magdeburg

Tel. +49 391 50 666 0 Fax.+49 391 50 666 99

<https://hotelstadtfeld.de/>

DEINE INVESTITION FÜR DAS SEMINAR:

1.497 €

[Jetzt Seminar buchen!](#)

Sichere Dir jetzt Dein Ticket zum Seminar und profitiere von allen Vorteilen. Erfahrungsgemäß sind die Seminare schnell ausgebucht. Angebot gilt, solange freie Plätze verfügbar. Teilzahlung möglich.



Pretz

