

Schmerzbewältigungsstrategien

Bewegungsübungen

„Bahnhofspendler/ Waldi /Frau Müller-Meier“
Qi Gong, Selbstmassage

.....

Entspannung

Jacobson-Entspannung-Langform
„Turbo“-Jacobson
Atemübung
Autogenes Training

Schmerzablenkung

Ruhebild / Traumreise / Innerer sicherer Ort
Beruhigende Gedanken, Meditation,
Hobbys, Arbeit, Musik hören,

.....

Spannung abreagieren

.....

.....

Genussvolle Tätigkeiten

Warmes Bad, Wärmflasche.....

.....

Medikamente

.....

Sonstiges

TENS-Gerät,

.....

Was mache ich in welcher Reihenfolge bei:

leichter Schmerz

starker Schmerz

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.