

Peter A. Levine/Maggie Phillips

# Vom Schmerz befreit

Entdecken Sie die Kraft Ihres Körpers,  
Schmerzen zu überwinden

Mit 15 Übungen auf CD

Kösel

# Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1 Warum wir Schmerzen haben und wie wir leiden	21
Kapitel 2 Die Schmerzfall	39
Kapitel 3 Faktoren neutralisieren, die chronische Schmerzen verursachen	47
Kapitel 4 Die Abkehr von unbewältigtem Schmerz	75
Kapitel 5 Mit spezifischen Schmerzzuständen arbeiten	107
Kapitel 6 Schmerzprävention und Schmerzbewältigung bei medizinischen Traumen	141
Kapitel 7 Resilienz, weitere Genesung und Wiederherstellung des tiefen Selbst	165

<b>Anhang</b>	<b>179</b>
Dank	179
Anmerkungen	181
Empfohlene Bücher und CDs	187
Weiterführende Informationen	188
Register	196
Die Autoren	206