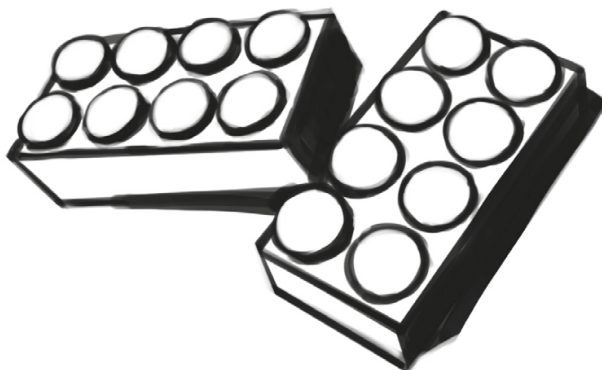


Arbeitsblatt 5.1: Inhalte der Behandlung

In der Behandlung werden wir uns mit körperlichen Beschwerden befassen, deren Ursachen sich nicht oder nur zum Teil organmedizinisch erklären lassen. Es wird darum gehen, verschiedene Erklärungsmöglichkeiten für die Beschwerden zu erarbeiten und Strategien kennen zu lernen und einzuüben, die zu einer Verminderung Ihrer körperlichen Beschwerden führen.



Im Einzelnen werden wir uns im Laufe der Therapie mit folgenden Themen beschäftigen:

- Stress, Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden
- Aufbau des vegetativen Nervensystems, Steuerung der körperlichen Stressreaktion
- Entspannung, Einführung in die progressive Muskelentspannung
- Aufmerksamkeit, Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden, Möglichkeiten der Aufmerksamkeitslenkung
- Gedanken, Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden, Bedeutung von Bewertungsprozessen, Erkennen und Überprüfen bisheriger sowie Entwicklung alternativer Bewertungen
- Schonverhalten, Auswirkung auf körperliche Beschwerden, Möglichkeiten zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit
- Wege für einen erfolgreichen Umgang mit medizinischen Behandlungen
- Wege für einen erfolgreichen Umgang mit chronischen Belastungen
- Suche nach eigenen Bewältigungsmöglichkeiten für den Umgang mit körperlichen Beschwerden