



Schmerzen verlernen

Jutta Richter

 **Download**

 **Online Lesen**

Schmerzen verlernen Jutta Richter

 [Download Schmerzen verlernen ...pdf](#)

 [Online Lesen Schmerzen verlernen ...pdf](#)

Schmerzen verlernen

Jutta Richter

Schmerzen verlernen Jutta Richter

Downloaden und kostenlos lesen Schmerzen verlernen Jutta Richter

172 Seiten

Pressestimmen

Aus den Rezensionen: "... ein didaktisch gut aufbereitetes Werk zu verfassen: Während Grafiken und Metaphern für Anschaulichkeit bzw. Lebendigkeit sorgen, gestalten visuell hervorgehobene Schlagwörter den Text übersichtlicher und einprägsamer. ... Es ist daher Patienten sicherlich zu empfehlen, zusätzlich nach professioneller Beratung einen ausführlicheren Leitfaden bezüglich der Wahl geeigneter Schmerzbewältigungsstrategien zu studieren ..." (Anna Arnold, in: Psychotherapie Aktuell, Jg. 7, Heft 1, 2015) Kurzbeschreibung

Das Werk bietet Anleitungen zu über 30 Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung: u. a. Achtsamkeitsübungen, Hypnose und Entspannungstechniken. Die Übungen werden schrittweise erklärt und sind mit Hintergrundinformationen zur Schmerzentstehung versehen. Buchrückseite

Lernen Sie, Ihre Schmerzen zu reduzieren! Wie Sie dies schaffen, zeigt das vorliegende Werk: Über 30 einfache Übungen/Techniken der psychologischen Schmerzbewältigung, die Sie alleine zu Hause - ohne Arzt oder Therapeut - anwenden können, z.B. • Achtsamkeitsübungen•

Aufmerksamkeitsumlenkung• Entspannungstechniken• Hypnose Jede Übung ist schrittweise und einfach erklärt, wissenschaftlich anerkannt, ohne Nebenwirkungen und unabhängig von Schmerzursache oder Ort des Schmerzes wirksam. Die Übungen eignen sich als Ergänzung oder Alternative zu Schmerzmitteln und klassischer medizinischer Therapie. Die **2. Auflage** erscheint bereits nach kurzer Zeit komplett aktualisiert. Für alle Schmerzpatienten, die Schmerzen aktiv bewältigen wollen und für alle Ärzte und Therapeuten, die ihre Patienten dabei unterstützen möchten. Weitere wertvolle Hinweise zur Schmerztherapie finden Sie im Ratgeber „Schmerztherapie. Was tun, wenn der Schmerz nicht nachlässt?“ der Stiftung Warentest.

Download and Read Online Schmerzen verlernen Jutta Richter #4GKNRQSBOAJ

Lesen Sie Schmerzen verlernen von Jutta Richter für online ebook Schmerzen verlernen von Jutta Richter
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher,
Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen,
Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Schmerzen
verlernen von Jutta Richter Bücher online zu lesen. Online Schmerzen verlernen von Jutta Richter ebook PDF
herunterladen Schmerzen verlernen von Jutta Richter Doc Schmerzen verlernen von Jutta Richter
Mobipocket Schmerzen verlernen von Jutta Richter EPub