



Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hypnosetherapie A. Hoffmann



# Chronische Schmerzen verstehen und begleiten

— Wissenswertes für mehr Entlastung, Selbstfürsorge und innere Ruhe —

Chronische Schmerzen betreffen nicht nur den Körper. Sie können auch Gedanken, Schlaf, Stimmung, Beziehungen und das Gefühl von Sicherheit beeinflussen. Dieses Infoblatt gibt Dir einen ruhigen Überblick über hilfreiche Ansätze, die Dich im Alltag unterstützen können – von Selbsthypnose und Stressbewältigung bis hin zu Hoffnung, Akzeptanz und praktischen Selbsthilfe-Ressourcen.



## Was Dich in diesem Infoblatt erwartet



**Selbsthypnose zur Schmerzbewältigung** – Grundlagen, Schritt-für-Schritt-Anleitung und positive Suggestionen



**Stress und Schmerz** – Zusammenhänge verstehen und alltagsnahe Strategien anwenden



**Hoffnung, mentale Stärke und Akzeptanz** – innere Haltung stärken und Leiden reduzieren



**Selbsthilfe-Ressourcen und Schmerztagebuch** – mehr Klarheit, Überblick und Unterstützung finden



## Wichtiger Hinweis

Hypnose ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder medizinische Behandlung. Sie kann jedoch ergänzend dabei helfen, Entspannung, Selbstfürsorge und einen veränderten Umgang mit Schmerz zu fördern.

*Kleine Schritte.*  
**Große Wirkung.**

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Schon kleine Impulse können einen wertvollen Unterschied machen.





# Einführung in die Selbsthypnose für Schmerzbewältigung

— Wie Entspannung, Trance und innere Fokussierung unterstützen können —



## 1. Was ist Selbsthypnose?

Selbsthypnose ist eine Methode, bei der Du Dich durch spezielle Techniken in einen tiefen Zustand der Entspannung versetzt. Dieser Zustand, auch Trance genannt, ermöglicht es Dir, Dein Bewusstsein auf positive Gedanken und Bilder zu fokussieren, um körperliche und emotionale Veränderungen zu unterstützen. Es ist, als würdest Du Deinem Geist eine kurze Auszeit gönnen, um neue Perspektiven auf Schmerzen und Stress zu gewinnen.



## 2. Wie funktioniert Selbsthypnose?

Selbsthypnose funktioniert über einen tiefen Entspannungszustand, in dem Dein Unterbewusstsein besonders empfänglich für positive Suggestionen ist. Dadurch kann sich Deine Reaktion auf Schmerzen verändern. Du kannst lernen, unterstützende Gedanken und Überzeugungen zu verankern und mehr Einfluss auf Dein Wohlbefinden zu nehmen.



## 3. Wobei kann sie unterstützen?



Entspannung aufbauen und innere Unruhe reduzieren



Die Reaktion auf Schmerzen bewusster steuern



Mehr Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden fördern



Eine ergänzende Methode zu anderen Behandlungen sein



Regelmäßig angewendet kann Selbsthypnose helfen, Schmerzen besser zu bewältigen und Körper und Geist wieder mehr in Einklang zu bringen.





# Selbsthypnose – Schritt für Schritt

— Ein ruhiger Ablauf für Deine eigene Übung —

**1** **Einen ruhigen Ort finden**  
Wähle einen komfortablen, ruhigen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst und möglichst nicht gestört wirst.

**2** **Entspannungsübung**  
Setze oder lege Dich bequem hin. Schließe die Augen und beginne, tief durch die Nase einzuatmen und langsam durch den Mund auszuatmen. Nimm jeden Atemzug bewusst wahr und lasse Anspannung Stück für Stück los.

**3** **Gedanken loslassen**  
Wenn Gedanken nicht gehen wollen, kannst Du sie Dir als Wolken am Himmel, als Blätter auf einem Fluss oder als Ballons vorstellen, die langsam weiterziehen.

**4** **Visualisierung**  
Stelle Dir einen Ort vor, der Dir Ruhe und Geborgenheit vermittelt – zum Beispiel einen Strand, einen Wald oder einen anderen sicheren inneren Ort.

**5** **Alle Sinne einbeziehen**  
Versuche, Farben, Geräusche, Texturen, Gerüche und das Raumgefühl so lebhaft wie möglich wahrzunehmen.

**6** **Emotional verbinden**  
Lass die Gefühle zu, die Deine Visualisierung auslöst – etwa Ruhe, Geborgenheit, Leichtigkeit oder Sicherheit.



  
Je lebendiger und präsenter Deine innere Vorstellung wird, desto leichter kannst Du tiefer in den Entspannungszustand eintauchen.



# Positive Suggestionen, Rückkehr und Bonus-Tipps

— Hilfreiche Formulierungen für Deine Selbsthypnose —

## 1 Positive Suggestionen

Wiederhole während Deiner Entspannung einfache, positive Sätze langsam und mit Überzeugung. Zum Beispiel:

- „Ich spüre, wie sich eine angenehme Wärme in meinem Körper ausbreitet.“
- „Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger und mein Körper lässt mehr Anspannung los.“
- „Eine sanfte Welle der Entspannung fließt durch meinen Körper.“
- „Meine Muskeln entspannen sich immer mehr.“
- „Jeder Atemzug bringt mir mehr Erleichterung.“
- „In diesem Moment genieße ich tiefe Ruhe und Gelassenheit.“
- „Der Schmerz darf leiser werden, während Sicherheit und Entspannung stärker werden.“

## 2 Rückkehr ins Alltagsbewusstsein

Nach etwa 10 bis 20 Minuten öffnest Du langsam die Augen und kommst zurück ins Hier und Jetzt. Nimm Dir einen Moment, um die Ruhe und Entspannung nachzuspüren.

## 3 Nachbereitung

Wenn Du möchtest, notiere Deine Eindrücke und Gefühle. Achte darauf, welche Suggestionen oder Visualisierungen für Dich besonders hilfreich waren.



## 4 Kleiner Bonus: Tipps zur erfolgreichen Anwendung



Regelmäßig üben



Geduldig und kontinuierlich bleiben



Die Übung an eigene Bedürfnisse anpassen



Eine entspannte Umgebung schaffen



Erfahrungen notieren



Atemübungen oder sanfte Dehnungen ergänzen





# Stressbewältigung bei chronischen Schmerzen

Den Zusammenhang zwischen Belastung und Schmerz verstehen



## 1. Was ist Stress?

Stress ist eine körperliche und emotionale Reaktion auf Anforderungen oder Belastungen, die als überwältigend oder bedrohlich empfunden werden. Er kann durch äußere Faktoren wie Arbeit, Beziehungen und Umwelt sowie durch innere Faktoren wie Sorgen oder Erwartungen ausgelöst werden.



## 2. Wie kann Stress Schmerzen beeinflussen?

1

**Verstärkte Schmerzwahrnehmung** – Stress kann die Schmerzempfindung intensivieren, weil das Nervensystem sensibler reagiert.

2

**Muskelverspannungen** – Besonders Nacken, Schultern und Rücken reagieren häufig mit Anspannung.

3

**Entzündungsreaktionen** – Chronischer Stress kann körperliche Entzündungsprozesse beeinflussen.

4

**Erschwerte Stressbewältigung** – Emotionale und mentale Belastung kann den Umgang mit Schmerzen schwieriger machen.

5

**Schlafstörungen** – Schlechter Schlaf kann Schmerzen zusätzlich verstärken.

6

**Teufelskreis** – Stress verstärkt Schmerz und Schmerz erhöht wiederum den Stress.



Das Verständnis dieser Zusammenhänge zeigt, wie wichtig Stressbewältigung für die Lebensqualität von Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten sein kann.





# Übungen, Lebensqualität und Motivation

— Alltagsnahe Wege zur Stressreduktion —







## Praktische Tipps zur Stressreduktion

-  **Regelmäßige Pausen einplanen**  
Kleine Auszeiten im Alltag helfen, neue Energie zu tanken und den Kopf frei zu bekommen.
-  **Gesunde Ernährung pflegen**  
Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Körper und Geist und fördert Dein Wohlbefinden.
-  **Schlafqualität verbessern**  
Guter Schlaf stärkt Deine Resilienz und hilft Dir, belastende Situationen besser zu bewältigen.
-  **Soziale Unterstützung suchen**  
Der Austausch mit vertrauten Menschen gibt Halt, Entlastung und neue Perspektiven.
-  **Hobbys und leidenschaftliche Aktivitäten pflegen**  
Activities, die Freude bereiten, schenken Leichtigkeit und fördern Deine innere Balance.

## Weitere Übungen zur Stressbewältigung

-  **Atemübungen**  
Bewusstes Atmen beruhigt das Nervensystem und bringt Dich schnell in die Entspannung.
-  **Progressive Muskelrelaxation**  
Durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen löst Du körperliche Anspannung.
-  **Meditation und Achtsamkeit**  
Regelmäßige Praxis fördert innere Ruhe, Klarheit und einen bewussten Umgang mit Gedanken.
-  **Sanfte Bewegung wie Yoga oder Tai Chi**  
Sanfte Bewegungen aktivieren den Körper, fördern die Entspannung und den Energiefluss.

## Methoden zur Verbesserung der Lebensqualität

-  **Selbstfürsorge-Rituale etablieren**  
Feste Rituale stärken Deine Verbindung zu Dir selbst und fördern Dein Wohlbefinden.
-  **Realistische Ziele setzen**  
Kleine, erreichbare Ziele geben Dir Orientierung und stärken Dein Selbstvertrauen.
-  **Entspannende Hobbys pflegen**  
Aktivitäten, die Dir Freude bereiten, bringen Ausgleich und neue Energie.
-  **Zeit für Dich selbst nehmen**  
Bewusste Me-Time hilft Dir, Dich zu erholen und Deine Batterien wieder aufzuladen.

## Motivation für den ersten Schritt

- 1 Kleine Ziele setzen.
- 2 Geduldig mit Dir selbst sein.
- 3 Den Zusammenhang verstehen.
- 4 Dich inspirieren lassen.
- 5 Unterstützung holen.
- 6 Selbstfürsorge ernst nehmen.
- 7 Flexibel bleiben.
- 8 Kleine Erfolge würdigen.
- 9 Dem Prozess vertrauen.



„Kleine Schritte können große Veränderungen bewirken.“





# Hoffnung und mentale Stärke

— Dein Weg zu mehr Lebensqualität trotz Schmerz —



## 1. Hoffnung als Kraftquelle

Hoffnung ist weit mehr als ein flüchtiges Gefühl. Sie ist eine kraftvolle Ressource, die Dir helfen kann, auch in schwierigen Zeiten nach vorne zu blicken. Diese innere Ausrichtung kann beeinflussen, wie Du Deinen Schmerz wahrnimmst und wie viel Lebensqualität Du trotz Belastung erleben kannst.

- Kleine, erreichbare Ziele setzen
- Sich mit Positivität umgeben
- Freude im Alltäglichen wieder bewusster wahrnehmen



## 2. Mentale Stärke aufbauen



**Dankbarkeit praktizieren** – Konzentriere Dich auf das, was gut ist. Dankbarkeit stärkt Deine Resilienz und fördert das Wohlbefinden.



**Achtsamkeit in den Alltag integrieren** – Im Hier und Jetzt zu sein, kann helfen, Schmerz und Sorgen weniger Raum zu geben.



**Soziale Kontakte pflegen** – Verbindungen zu anderen geben Halt, Verständnis und neue Perspektiven.



**Selbstfürsorge bewusst leben** – Gönn Dir regelmäßig Zeit für Dich und das, was Dir gut tut.



**Professionelle Unterstützung nutzen** – Hypnose und andere therapeutische Methoden können Dir helfen, Blockaden zu lösen und neue Wege zu finden.



## 3. Schrittweise Lebensqualität verbessern

- 1 **Positive Rituale etablieren** – Schaffe kleine Inseln der Freude und Beständigkeit.
- 2 **Gesunde Gewohnheiten integrieren** – Bewegung, Ernährung und Schlaf wirken sich positiv auf Körper und Geist aus.
- 3 **Stressauslöser erkennen und reduzieren** – Weniger Belastung bedeutet mehr Energie für das, was Dir wichtig ist.
- 4 **Eine positive Denkweise fördern** – Ersetze negative Gedanken durch stärkende, unterstützende Überzeugungen.
- 5 **Kleine Erfolge feiern** – Jeder Fortschritt zählt und motiviert Dich, weiterzugehen.



Hoffnung und mentale Stärke helfen dabei,  
trotz chronischer Schmerzen wieder mehr Lebensfreude  
und innere Stabilität aufzubauen.





# Leidensreduktion durch Akzeptanz

— Wie Du Frieden mit chronischen Schmerzen schließen kannst —



## 1. Was bedeutet Akzeptanz?

Akzeptanz bedeutet nicht, aufzugeben oder sich dem Schmerz hilflos hinzugeben. Vielmehr geht es darum, den Schmerz als Teil des Lebens anzuerkennen, ohne ihn ständig zu bekämpfen. Wenn der innere Kampf nachlässt, kann auch der emotionale Stress sinken.



## 2. Warum Akzeptanz das Leiden lindern kann

Wer viel Energie in den Kampf gegen den Schmerz investiert, verstärkt oft das Leid. Grübeln und Widerstand können eine negative Spirale aufrechterhalten. Akzeptanz hilft, den Schmerz nicht als Feind zu betrachten, sondern als etwas, das zwar da ist, aber nicht die gesamte Existenz bestimmen muss.

## 3. Durch Akzeptanz kannst Du



### emotionalen Stress reduzieren

Weniger innerer Widerstand führt zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.



### Energie für Positives freisetzen

Statt Kraft im Kampf zu verlieren, bleibt mehr Energie für Dinge, die Dir guttun.



### Deine Lebensqualität verbessern

Mit mehr Akzeptanz wächst Raum für Freude, Verbundenheit und Sinn im Alltag.



## 4. Wege zur Akzeptanz

1

### Bewusstes Atmen und Meditation

Regelmäßige Atemübungen und Meditation helfen Dir, im Hier und Jetzt anzukommen und den Schmerz weniger zu bewerten.

2

### Gedanken umschalten und den Blick auf Positives lenken

Richte Deine Aufmerksamkeit auf das, was Dir Kraft gibt und Dir guttut. Das trainiert Dein Gehirn auf Zuversicht.

3

### Selbstmitgefühl entwickeln

Sei freundlich und verständnisvoll mit Dir selbst – so wie Du es bei einem guten Freund wärest.

4

### Unterstützung suchen

Sprich mit Menschen, die Dich verstehen, oder hole Dir professionelle Unterstützung. Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Akzeptanz bedeutet nicht, den Schmerz zu leugnen.  
Sie bedeutet, ihm nicht mehr die ganze Bühne zu überlassen.





# Selbsthilfe-Ressourcen und Schmerztagebuch

— Mehr Klarheit, Unterstützung und Überblick finden —



## 1. Hilfreiche Ressourcen

- 🌿 Bücher zur Schmerzbewältigung und Veränderung von Gedankenmustern
- 🌿 Kontakt zu professioneller Hilfe, z. B. Schmerztherapie oder Schmerzkliniken
- 🌿 Apps wie PainScale oder Manage My Pain zur Dokumentation von Schmerzen
- 🌿 Seriöse Online-Ressourcen und unterstützende Gemeinschaften oder Foren



## 2. Was ein Schmerztagebuch festhalten kann

- 🌿 Schmerzintensität auf einer Skala von 0 bis 10
- 🌿 Ort, Dauer und Art der Schmerzen
- 🌿 Tägliche Einträge und Veränderungen im Verlauf
- 🌿 Mögliche Trigger wie Stress, Lebensmittel oder Aktivitäten
- 🌿 Die Wirkung von Behandlungen vor und nach einer Maßnahme



## 3. Warum das hilfreich sein kann

Ein Schmerztagebuch hilft dabei, Muster und Zusammenhänge zu erkennen. Es schafft mehr Klarheit, unterstützt die Kommunikation mit Fachpersonen und zeigt, welche Strategien oder Behandlungen Dir guttun.



## 4. Zusammenfassung

Selbsthypnose, Stressbewältigung, Hoffnung, mentale Stärke, Akzeptanz und eine gute Selbstbeobachtung können gemeinsam helfen, den Umgang mit chronischen Schmerzen Schritt für Schritt zu verändern. Es geht nicht darum, alles sofort zu lösen, sondern darum, mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.



  
**Jeder kleine Schritt zählt.**

Du bist nicht allein.  
Mit den richtigen Werkzeugen und Unterstützung kannst Du Deinen Weg zu mehr Lebensqualität und innerer Balance gestalten.

