

Andrea Kaindl

Schmerz – der Wachhund der Gesundheit

Selbsthilfe für
Kinder und Eltern

Für Eltern

2019

Inhalt

Einleitung	7
1 Ein bisschen Wissenschaft vorweg: Wie entsteht der Schmerz?	10
2 Das Schmerztagebuch – ein hilfreicher Begleiter	23
3 Alles psycho – oder was?	28
4 Stress – was ist das eigentlich?	31
5 Pausen machen und »chillen«	36
6 Die Macht der Gedanken	40
7 Ich bin o. k. – so, wie ich bin!	46
8 Probleme lösen leicht gemacht	50
9 Und wenn der Schmerz dann trotzdem kommt ... – Selbsthilfe!	56
10 Den Erfolg festhalten und ausbauen	62
11 Den Rückfall zum Vorfall werden lassen	63
12 Jetzt brauchen wir den Profi	65
Danksagung	69

Hilfreiche Internetadressen	70
Wissenschaftliche Grundlagen/Literatur	73
Über die Autorin	80

Andrea Kaindl

Schmerz – der Wachhund der Gesundheit

Selbsthilfe für
Kinder und Eltern

Für Kinder

2019

Inhalt

Einleitung	7
1 Ein bisschen Wissenschaft vorweg: Wie entsteht der Schmerz?	8
2 Das Schmerztagebuch – ein hilfreicher Begleiter	12
3 Alles psycho – oder was?	17
4 Stress – was ist das eigentlich?	21
5 Pausen machen und »chillen«	28
6 Die Macht der Gedanken	32
7 Ich bin o. k. – so, wie ich bin!	37
8 Probleme lösen leicht gemacht	40
9 Und wenn der Schmerz dann trotzdem kommt ... – Selbsthilfe!	44
10 Den Erfolg festhalten und ausbauen	50
11 Den Rückfall zum Vorfall werden lassen	53
12 Jetzt brauchen wir den Profi	56