

Schmerzfokussierung

den Schmerz verkleinern

aus: Therapie-Tools chronische Schmerzen. Arbeitsblatt 41.

**Auf Abstand gehen zu
unangenehmen Erinnerungen**

**Baumübung (nach Luise
Reddemann)**

**Gepäck ablegen (nach Luise
Reddemann)**

Lichtübung

**Anleitung zum Ort der
Sicherheit**

**Tresorübung (nach Pieper &
Bengel)**

**Übung zur Aktivierung von
Ressourcen**

Textauszug

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobsen mit Musik

Untertitel