

# 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