

Wie kommt es zu meinen Schmerzen?

Ergebnis/ Veränderungen

Schmerz



Bewegung

- Kraft, Ausdauer
- Muskelkoordination/ Gleichgewicht
- Muskel/ Faszienspannung
- Steife Gelenke/ Körperareale



Veränderungen im Körper

- Immunsystem
- Endokrines/Hormon - System

OUTPUT

Dein Gehirn entscheidet

In 9 Gehirnbereichen!

Schutzgedächtnis

- Verletzung/Schmerz in der Vergangenheit
- Was weiß ich über meinen **Schmerz**/meine Verletzung?
- Was habe ich/ Was haben **andere** dagegen unternommen?



**Erfahrungen/
Wissen**
Gedanken
Einstellungen
Erwartungen
Wörter

Nervensystem

Spezielle Sensoren
→ Informationen über:
Gewebe, Chemie,
Blutdruck, Bewegung,
Temperatur,...



Informationen aus deinem Körper

• Bänder/Faszien/Haut



• Blutgefäße & Organe



• Chemische Stoffe

- Immunsystem – z.B. Entzündung
- Endokrines System – z.B. Hormone
- Stress- Chemikalien (Adrenalin/Noradrenalin/Cortisol)



Umwelteinflüsse

• Externe Einflüsse

z.B. Ort/Umgebung



• Stimmung



• Emotionen:

- Stress
- Angst, Furcht
- Unsicherheit, Ärger
- Frieden, Freude, Zufriedenheit

• Schlaf



• Soziale Situation

- Privat
- Beruflich

