Schmerzferien – Evidenzbasierten Bausteine des Mentaltrainings in Prävention und Rehabilitation - (15 Lerneinheiten)

Chronischen Schmerz verstehen. Mentale Stärke entwickeln. Bewegung wieder möglich machen.

Chronischer Schmerz ist mehr als ein körperliches Symptom. Wie Menschen Schmerzen wahrnehmen und verarbeiten, wird durch ein komplexes Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren beeinflusst. Gerade bei langanhaltenden unspezifischen Beschwerden gewinnt deshalb ein ganzheitliches Schmerzverständnis zunehmend an Bedeutung.

Dieses Seminar richtet sich an **Physiotherapeut, Heilpraktiker und Fachkräfte aus Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung**, die Menschen mit chronischen Schmerzen kompetent begleiten und ihr bisheriges Bewegungskonzept um mentale und verhaltensorientierte Strategien erweitern möchten.

Schmerz verstehen – Selbstwirksamkeit fördern

Neben nozizeptiven und neuropathischen Mechanismen hat sich **noziplastischer Schmerz** als wichtiger Begriff für das Verständnis chronischer Schmerzsyndrome etabliert. Dabei können anhaltende Schmerzen bestehen, ohne dass diese allein durch eine fortbestehende Gewebeschädigung oder eine Läsion des somatosensorischen Nervensystems erklärt werden können.

Dieses veränderte Schmerzverständnis eröffnet neue Perspektiven für einen **aktiven und ressourcenorientierten Umgang mit chronischen Beschwerden**.

Im Seminar verbinden wir Grundlagen moderner Schmerzphysiologie mit praxiserprobten Elementen aus **Mentaltraining, Bewegung und körperlichem Training**. Ziel ist es, Patient und Kursteilnehmer dabei zu unterstützen, ihre eigenen Ressourcen wahrzunehmen, Vertrauen in Bewegung zurückzugewinnen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.
Die vermittelten Methoden können sowohl bei Menschen mit **chronischen unspezifischen Rückenschmerzen** als auch – entsprechend der individuellen Situation – bei anderen

Vom Schmerzpatienten zum aktiven Gestalter

Ein wesentliches Ziel des Seminars ist der Perspektivwechsel: weg von einer ausschließlich symptomorientierten Betrachtung und hin zu einem **aktiven, ressourcenorientierten Gesundheitsverständnis**.Du lernst Möglichkeiten kennen, Menschen mit chronischen Beschwerden darin zu unterstützen, wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper und die eigene Belastbarkeit zu entwickeln und schrittweise zu einem aktiveren Lebensstil zurückzufinden.

Dabei ergänzen sich **Schmerzwissen, Mentaltraining und gezielte körperliche Aktivität** zu einem praxisnahen Gesamtkonzept.

Direkt einsetzbar in der Praxis
Du erhältst ausführliche Seminarunterlagen sowie konkrete Übungen und Methoden für das **Einzelcoaching**. Zusätzlich stellen wir ein praxisorientiertes Kurskonzept mit mentalen und trainingsbezogenen Bausteinen vor. Damit kannst du die Inhalte unmittelbar in deine Arbeit in **Therapie, Prävention, Rehasport und Gesundheitsförderung** integrieren.