

MONIKA EMPL · PETRA SPILLE · SONJA LÖSER

INTROVISION BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

DIE INNOVATIVE
METHODE ZUR
SELBSTHILFE

© des Titels »Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne« (ISBN 978-3-96121-011-4)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: Warum Introvision bei Kopfschmerzen?	15
Warum ein weiterer nicht-medikamentöser Behandlungsansatz?	16
Theoretische Überlegungen	18
Warum gerade Introvision?	20
Introvision: Die Kunst, innere Konflikte aufzulösen	21
Das Muss/Darf-Nicht-Syndrom	23
Die Folgen des Muss/Darf-Nicht-Syndroms	24
Subjektive Imperative	26
Gewohnheiten erkennen und verändern	27
Introvision bei Kopfschmerzen	29
Selbstbeobachtung mit dem Kopfschmerztagebuch	31
Zusammenfassung: Sensibilisierung der Wahrnehmung	34
Die theoretischen Säulen der Introvision	36
Woran erkennt man innere Konflikte?	36
Bewusstseinsinhalte unter den subjektiven Imperativen	39
Konfliktumgehungsstrategien: Dem inneren Ausrufezeichen (vorübergehend) entkommen	41
Wie kommt es zu einer Imperativverletzung und was passiert dann im Bewusstsein?	44
Psychotonus: Wie geht es Ihrem Gemüt?	47
Der Imperativverletzungskonflikt: Wenn ein subjektiver Imperativ nicht eingehalten werden kann	49
Zusammenfassung: Die theoretischen Säulen	51

Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen: Wie man lernt, die Dinge zu sehen, wie sie sind	55
Exkurs: Was ist eigentlich Stress?	58
Wie lässt sich Gelassenheit trainieren?	61
Imperative und Scheinriesen.	62
Exkurs: Kopfschmerzen und Hypnose.	65
Erfahrungen mit dem Kopfschmerztagebuch	66
Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen	68
Einige Überlegungen, bevor Sie mit den praktischen Übungen anfangen	77
Praktische KAW-Übungen	80
Was kann sich durch die Anwendung des KAW verändern?	95
Das Zentrum des Unangenehmen: mögliche Auslöser für Kopfschmerzen und Migräne.	102
Wenn Sie allein nicht weiterkommen.	106
Zusammenfassung	109
 Kopfschmerzen aus medizinischer Sicht	 111
Diagnose: Migräne oder Spannungskopfschmerzen?	111
Wie verbreitet sind Migräne und Spannungskopfschmerzen?	116
Beeinträchtigung durch Migräne/Kopfschmerzen	119
Forschungsstand	120
Wie und warum entstehen Schmerzen?	121
Wie entsteht Migräne?	125
Stand der Migränerforschung.	126
Wie läuft eine Migräneattacke (wahrscheinlich) ab?	132
Wie entstehen Spannungskopfschmerzen?	141
Wie entsteht der Medikamentenübergebrauchskopfschmerz?	142
Kopfschmerzbehandlung aus neurologischer Sicht.	146
Medikamentöse Attackenbehandlung	147
Nicht-medikamentöse Attackenbehandlung	152

Vorbeugende Maßnahmen	154
Medikamentöse Vorbeugung	155
Nicht-medikamentöse Vorbeugung	160
Introvision bei anderen Kopfschmerzarten	165
Exkurs: Introvision zur Gewichtsreduktion bei idiopathischer intrakranieller Druckerhöhung (IIP, früher Pseudotumor cerebri)	165
Übungen zur Introvision	171
Anmerkungen	179
Weiterführende Informationen	183
Weiterführende Literatur	185
Über die Autorinnen	191