

Zähneknirschen – Zähnepressen – Kiefer- & Kopfschmerzen

von Jürgen Abresch

ISBN: 3-937010-00-9

Inhaltsverzeichnis

Kurzversion

- a. Einleitung
- b. Zähne und Kiefer
- c. Stress und Schlaf
- d. Schmerz
- e. Kiefernverspannung
- f. Bitte beachten!
- g. Was Sie tun können
- h. Zum Gebrauch der Audio-CD

Langversion

- 1. Einleitung
- 2. Grundlagen
 - 2.1 Das Kiefergelenk und sein Umfeld
 - 2.2 Störungsbilder
 - 2.3 Stress
 - 2.4 Schlaf und Traum
 - 2.5 Schmerz
 - 2.6 Selbstempfinden und Selbstwirksamkeit
- 3. Der Kiefer - unser "Gefühlskontrollknochen"
 - 3.1 Der Kiefer als "Leithund" bei der Steuerung des "körperlichen" Selbstempfindens
 - 3.2 Kiefernverspannung im Rahmen von Bewältigungs-regression bis zurück auf Reflexebene
 - 3.3 Kiefernverspannung unter dem reichianischen Aspekt der Muskelpanzerung
 - 3.4 Kiefernverspannung als operant konditioniertes "kontrollillusionäres Kontrollskript"
- 4. Lösungsansätze
 - 4.1 Therapieschulen und Therapieforschung
 - 4.2 Integrative Grundhaltung
 - 4.3 Eigene Wirksamkeit
 - 4.4 Wahrnehmung von Muskelspannung
 - 4.5 Achtsamkeit und Bewusstheit
 - 4.6 Funktionelle Entspannung
 - 4.7 Entspannungstherapie
 - 4.8 Bewusste Einflussnahme auf Unbewusstes
 - 4.9 Verhaltenstherapie
 - 4.10 EMDR-"Coaching"
 - 4.11 Ärztliche und physiotherapeutische Hilfe sowie Biofeedback
 - 4.12 TENS
- 5. Anhang
 - 5.1 Zähneknirschende Kinder
 - 5.2 Seminarangebote
 - Seminarangebote in "Integrativer Achtsamkeits- und Entspannungsförderung" für "Betroffene" und interessierte zukünftige Kursleiter/innen
 - 5.3 Bestellmodalitäten für das Buch
 - 5.4 Literaturverzeichnis