



SCHMERZEN Verstehen. Annehmen. Verändern. Übungen zur psychologischen Schmerzbewältigung für Einzel- oder Gruppenprogramme

Maria Scheffel, Peggy Sparenberg & Amelie Volz

Prof. Dr. Frank Hänsel und Dr. Peggy Sparenberg (Hrsg.)
DAGESp-Verlag, 2026

15,00 € (Direktbestellung per Mail an info@dagesp.de)

Inhaltliche Ausrichtung

Die Schriftenreihe „Gesundheitsförderung für Fachkräfte“ der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGESp) richtet sich an alle Personen, die andere Menschen professionell bei der Verwirklichung individueller Gesundheitsziele begleiten und unterstützen. Mit der Leitidee „wissenschaftlich fundiert – fachlich qualifiziert – praxisnah verwirklicht“ sollen Wissen und Handlungshilfen bereitgestellt werden, die sich für verschiedene Gesundheitsberufe, Zielgruppen und Interventionen bewährt haben und die im doppelten Sinne – wissenschaftlich und praktisch – evident sind.

In dem vorliegenden fünften Band wird ein wissenschaftlich fundiertes 10-Wochen-Programm zur psychologischen Schmerzbewältigung dargestellt. Das Konzept eignen sich sowohl für Gruppenangebote im Kursformat (Reha, Selbsthilfegruppen) als auch für Einzelangebote.

Inhaltsverzeichnis:

Einführung

Wissenswertes und Hintergründe zum Schmerz

Was ist psychologische Schmerzbewältigung?

Einstiegsübungen

5-4-3-2-1-Methode

3-Minuten Atemraum

Das innere warme Licht

Dem Schmerz die Hand reichen: Ein 10-Wochen-Programm zur psychologischen Schmerzbewältigung

Grundlegendes

Sitzung 1

Einstieg

Schwerpunkt: Achtsamkeit – Annehmen was ist

Ausstieg

Sitzung 2

Einstieg

Schwerpunkt: Atmung und Schmerz

Ausstieg

Sitzung 3

Einstieg

Schwerpunkt: Sanfte Muskelrelaxation nach B. Geue

Ausstieg

Sitzung 4

Einstieg

Schwerpunkt: Scheinwerfer der Aufmerksamkeit

Ausstieg

Sitzung 5

Einstieg

Schwerpunkt: Schmerzgrenzen verschieben

Ausstieg

Sitzung 6

Einstieg

Schwerpunkt: Mein Wohlfühlort

Ausstieg

Sitzung 7

Einstieg

Schwerpunkt: Autogenes Training (Grundstufe) - Einführung

Ausstieg

Sitzung 8

Einstieg

Schwerpunkt: Autogenes Training (Mittelstufe) – Individuelle Formeln

Ausstieg
Sitzung 9
Einstieg
Schwerpunkt: Autogenes Training (Oberstufe) – Arbeit mit dem Wunderwort
Ausstieg
Sitzung 10
Einstieg
Schwerpunkt Schmerz als Gegenüber und Freundschaft mit sich selbst
Ausstieg

Weiterführende Informationen

Die Autorinnen



Maria Scheffel studiert Psychologie an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau. Hier setzt sie sich seit 2023 im Rahmen des Mental Health First Aid-Projekts für die mentale Gesundheit der Studierenden ein. An der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport wirkt sie seit 2024 mit und konnte sich hier zur Kursleiterin für Resilienztrainings sowie zur Stressmanagement-Trainerin fortbilden. Neben dem Studium entdeckt sie gern neue Wege zwischen Landauer Weinreben und dem Pfälzer Wald. Sportlich powert sie sich gern beim Krav Maga oder im Unisport aus.



Dr. Peggy Sparenberg ist Diplom-Psychologin und leitet seit 2014 zusammen mit Prof. Dr. Frank Hänsel die Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport. Sie bildet Kursleiter/innen in systematischer Entspannung und im Stressmanagement aus, lehrt regelmäßig am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt und wirkt in wissenschaftlichen Arbeiten mit. Außerdem ist sie als klinisch arbeitende Psychologin tätig und betreut Patient/innen mit Schmerzsymptomatiken. Peggy Sparenberg ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie meditiert regelmäßig und findet darüber hinaus Ausgleich bei Wanderungen und beim Lesen.



Amelie Volz studiert Psychologie an der Technischen Hochschule Rosenheim und wirkt seit 2024 bei der Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport mit. Sie ist Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation, Entspannungscoachin und Stressmanagement-Trainerin. Erfahrungen konnte sie bereits bei der Durchführung von diversen Entspannungstechniken mit Schmerzpatient:innen sammeln. In ihrer Freizeit treibt sie gerne Ausdauersport, genießt ein gutes Buch oder probiert ein neues Rezept aus.

Produktinformation

Taschenbuch: 67 Seiten; Ringbindung
Verlag: DAGeSp-Verlag; Eigenverlag (2026)
ISBN: 978-3-9820229-5-6

Bestellung

Diese Publikation ist im erschienen im DAGeSp-Verlag mit limitierter Auflage. Sie ist nur im Direktverkauf erhältlich. Anfragen für Bestellungen richten Sie bitte formlos per Mail an info@dagesp.de

