

# Stichwortverzeichnis

## A

Abduktoren 85  
Achtsamkeit 24, 60  
Achtsamkeitsmeditation 16  
Adrenalin 20, 51, 57, 58  
Affirmationen 40  
Akzeptanz 60  
Alarmsignal 19  
Alkohol 123  
Atmung 93  
Automatismen 25  
Autonomie 127

## B

Bauchfett 119  
Beweglichkeit 75

## C

Cortisol 20, 51, 57, 58

## D

Dankbarkeit 57, 60  
Dankbarkeitsmeditation 63  
Dehnen 82  
Dopamin 57

## E

Entzündungen 116  
Erinnerungen 34  
Ernährung 75

## F

Faszien 92

## G

Gedanken 38  
Geisteshaltung 13  
Glückshormone 70

## K

Kinesiophobie 16  
Kniebeugen 80  
Kraft 75  
Krafttraining 76

## L

Lebensqualität 22

## M

Memory  
    Reconsolidation 32  
Mikrobewegungen 47  
Mindset 24  
Mobilität 75, 82  
Muskelmasse 98  
*Mutheo* 29, 72

## N

Neurocoaching 15  
Neuroplastizität 16  
Neurotransmitter 8  
Neurowissenschaft 15  
Notizen 26

## O

Osteopath 78

## P

Proteine 120

## R

Retikuläres Aktivierungssystem 37  
Rückenschmerzen 7  
Rückzugs-Ort 71

## S

Schmerzbewältigung 17  
Schmerzgedächtnis 13, 31  
Schmerzgestalt 26  
Schmerzintensität 54  
Schmerzsignale 16  
Schmerztherapie 43, 60  
Schmerzwahrnehmung 7, 9  
Serotonin 57  
Skelata®-Methode 8  
Stress 19

## U

Überzeugungen 37

## V

Vision 59  
Visualisierung 65

## W

Worte 50

## Z

Zucker 118