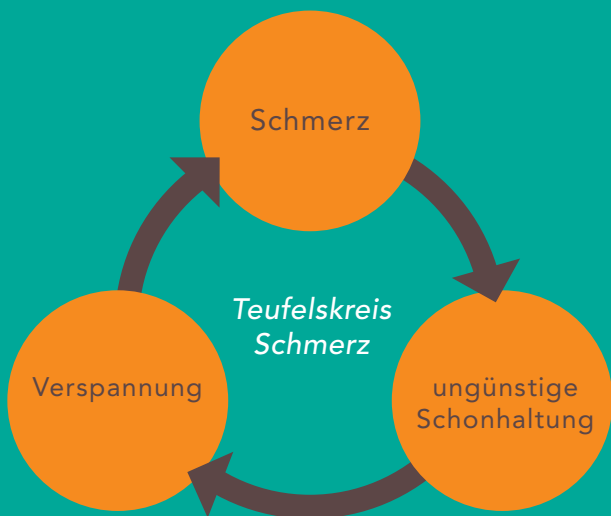


# SCHMERZ UMWANDELN

---

Was tun, wenn's weh tut?



Leiden Sie unter Gelenks-, Rücken- oder Kopfschmerzen?

Mit der Grinberg Methode® können Sie einen neuen Umgang mit Schmerz lernen und selbst nachhaltig darauf Einfluss nehmen.

Ein Weg, Wohlbefinden zurückzugewinnen.

## *Das Hauptziel der Grinberg Methode® ist, Menschen in Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung zu unterrichten.*

### Was kann erhöhte Aufmerksamkeit bei Schmerz bewirken?

Gerade wenn wir Schmerz haben, machen wir viel Anstrengung, um ihn nicht zu spüren. Wir wissen oft nicht, was wir mit dem Schmerz tun sollen. Häufig fühlen wir uns ihm ausgeliefert und er macht uns Angst. Ohne unsere Aufmerksamkeit entwickeln wir automatisch Abwehrmechanismen wie z.B. Schonhaltungen. Auf diese Weise halten wir die Ursache des Schmerzes fest und verschlimmern dessen Auswirkung. Nach einiger Zeit kann uns ein zuerst vereinzelt auftretender Schmerz dauerhaft belasten. Mit erhöhter Aufmerksamkeit können wir dem entgegenwirken.

### Wieso ist das Einlassen auf Schmerz für den Körper wichtig?

Indem wir uns auf den Schmerz einlassen, beenden wir unsere Abwehrmechanismen bzw. Schonhaltungen. Die Muskeln können sich wieder entspannen, die Durchblutung wird gefördert, der Schmerz verringert sich, ein Gefühl von Erleichterung ist spürbar und der Körper schafft die bestmögliche Voraussetzung, sich zu regenerieren.

### Wie lernt man in Sitzungen nach der Grinberg Methode® selbst auf Schmerz Einfluss zu nehmen?

Durch Berührung, Atmung, Bewegung und körperliche Übungen werden die natürlichen Fähigkeiten des Körpers mit Schmerz umzugehen geschult. Die KlientInnen haben in den Sitzungen eine aktive und eigenverantwortliche Rolle.

Die Erfahrungen, die sie in den Sitzungen machen, nehmen sie in den Alltag mit und setzen das Gelernte bei wiederkehrendem Schmerz selbst um. Ob Sie von den Sitzungen profitieren können, zeigt sich bereits im ersten Treffen.

### Ziele der Sitzungen können sein:

- Fehlhaltungen erkennen und loslassen
- Einen neuen Umgang mit Schmerz lernen
- Bewusstes Entspannen von Muskeln
- Stille im Kopf erlangen
- Flexibilität zurückgewinnen
- Einen Körperbereich stabilisieren und stärken
- Durchblutungsförderung

Wie lange ein Prozess dauert ist individuell unterschiedlich.

Parallel zu einer eventuell notwendigen medizinischen oder einer anderen therapeutischen Behandlung können Sitzungen nach der Grinberg Methode® den Erholungsprozess im Körper beschleunigen und die Genesung unterstützen. Eine umfassendere Regeneration kann stattfinden und die Wahrscheinlichkeit von bleibenden Beeinträchtigungen kann reduziert werden.

*Mehr Körperbewusstsein ermöglicht uns, im Alltag selbstbewusster mit Schmerz umgehen zu können.*

# Brigitte HACKL

Qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode®

Mitglied im internationalen Berufsverband  
der Praktiker der Grinberg Methode®

Millergasse 48 (Eingang Fügergasse)  
1060 Wien

Mobil:+43 664 15 17 879

[brigitte.hackl@intensivleben.at](mailto:brigitte.hackl@intensivleben.at)

[www.BrigitteHackl.at](http://www.BrigitteHackl.at)

[www.IntensivLeben.at](http://www.IntensivLeben.at)

[www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com)

## **Berufliche Qualifikation und Qualitätssicherung**

Als qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode® habe ich eine 3-jährige Ausbildung absolviert und bin Mitglied im internationalen Berufsverband ([www.IAGMP.com](http://www.IAGMP.com)), der durch eine jährliche Supervision einen hohen Qualitätsstandard sicherstellt.

Ich nehme regelmäßig an internationalen Weiterbildungskursen teil, die von Avi Grinberg, dem Gründer der Grinberg Methode®, unterrichtet werden.

## **Disclaimer**

Einzelsitzungen der Grinberg Methode® ersetzen keine medizinische oder psychiatrische/psychologische/psychotherapeutische Behandlung oder eine Physiotherapie. Die Grinberg Methode® eignet sich nicht für Menschen, die an lebensbedrohlichen oder einer sonstigen ernsten Erkrankung leiden. Die Methode hat keine ideologischen oder spirituellen Hintergründe und erfordert keine spezielle Lebensführung.