

# Inhaltsverzeichnis

|          |                                                                           |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einführung Selbstmanagement</b>                                        | <b>1</b>  |
| 1.1      | Komponenten des Selbstmanagements                                         | 1         |
| 1.1.1    | Patienten-Edukation                                                       | 1         |
| 1.1.2    | Ergonomisches Verhalten                                                   | 1         |
| 1.1.3    | Therapeutische Übungen                                                    | 1         |
| 1.2      | 5 Ziele des Selbstmanagements                                             | 2         |
| 1.2.1    | Therapieergebnisse erhalten und möglichst weiter verbessern               | 2         |
| 1.2.2    | Rückfällen vorbeugen                                                      | 2         |
| 1.2.3    | Selbstverantwortung des Patienten stimulieren und Unabhängigkeit schaffen | 2         |
| 1.2.4    | Zutrauen zu Bewegung fördern und Angst davor abbauen                      | 3         |
| 1.2.5    | Zeit und Kosten sparen                                                    | 3         |
| 1.3      | Stellenwert in der Gesamtbehandlung                                       | 4         |
| 1.3.1    | Stellenwert des Selbstmanagements im Behandlungsverlauf                   | 4         |
| 1.3.2    | Möglichkeiten, die Bedeutung des Selbstmanagements hervorzuheben          | 5         |
| 1.4      | Wissenschaftliche Untersuchungen                                          | 5         |
| 1.4.1    | Integration von wissenschaftlicher Evidenz in die tägliche Arbeit         | 5         |
| 1.4.2    | In Studien untersuchte Aspekte des Selbstmanagements                      | 6         |
| 1.4.3    | Ausgewählte Studien                                                       | 6         |
| 1.4.4    | Interne und externe Validität                                             | 8         |
| 1.4.5    | Zusammenfassung und praktische Konsequenzen                               | 8         |
| 1.5      | Beeinflussung des Bewegungsverhaltens im Alltag                           | 8         |
| 1.5.1    | Transtheoretisches Modell (TTM)                                           | 8         |
| 1.5.2    | Motivational Interviewing (MI)                                            | 9         |
| 1.5.3    | Selbstmanagement in den unterschiedlichen Stadien der Verhaltensänderung  | 9         |
| <b>2</b> | <b>Patienten-Edukation</b>                                                | <b>11</b> |
| 2.1      | Einführung                                                                | 11        |
| 2.1.1    | Was ist Patienten-Edukation?                                              | 11        |
| 2.1.2    | Hintergrund des Lernens                                                   | 11        |
| 2.1.3    | Patienten lernen in der Physiotherapie                                    | 11        |
| 2.1.4    | Inhalte der Patienten-Edukation                                           | 11        |
| 2.1.5    | Integration in die verschiedenen Behandlungsphasen                        | 12        |
| 2.2      | Informationsmodell, um die Entstehung eines Problems zu erklären          | 12        |
| 2.2.1    | Belastung und Belastbarkeit                                               | 12        |
| 2.2.2    | Faktoren von Belastung und Belastbarkeit                                  | 12        |
| 2.2.3    | Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit                      | 12        |
| 2.3      | Informationsmodell für Kopfschmerzen                                      | 14        |
| 2.3.1    | Bedeutung von Kopfschmerzen und die Rolle der Physiotherapie              | 14        |
| 2.3.2    | Grafische Darstellung als Erklärungsmodell                                | 14        |
| 2.4      | Schmerzen erklären                                                        | 15        |
| 2.5      | Informationsmodell für Stress und Muskelverspannungen                     | 16        |
| 2.5.1    | Folgen von Stress                                                         | 16        |
| 2.5.2    | Folgen von angespannter Muskulatur                                        | 16        |
| 2.6      | Informationen über geeignete Sportarten                                   | 17        |
| 2.6.1    | Patientenzentrierte Beratung                                              | 17        |
| 2.6.2    | Bewegung im Alltag                                                        | 17        |
| 2.6.3    | Ergometer und Crosstrainer                                                | 18        |
| 2.6.4    | Nordic Walking                                                            | 18        |
| 2.6.5    | Schwimmen, Aquajogging, Aquafitness                                       | 18        |
| 2.6.6    | Inlinern                                                                  | 18        |
| 2.6.7    | Joggen                                                                    | 18        |
| 2.6.8    | Yoga                                                                      | 18        |
| 2.6.9    | Training an Geräten im Fitnesszentrum                                     | 18        |
| 2.6.10   | Pilates                                                                   | 19        |
| 2.6.11   | Fahrradfahren                                                             | 19        |
| 2.6.12   | Wandern, Bergsteigen                                                      | 19        |

|            |                                                                                                                                                 |           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.6.13     | Langlauf . . . . .                                                                                                                              | 19        |
| 2.6.14     | Alpines Skifahren . . . . .                                                                                                                     | 19        |
| 2.6.15     | Tennis und Golf . . . . .                                                                                                                       | 19        |
| <b>3</b>   | <b>Ergonomisches Verhalten . . . . .</b>                                                                                                        | <b>20</b> |
| 3.1        | Einführung . . . . .                                                                                                                            | 20        |
| 3.1.1      | Definition Ergonomie . . . . .                                                                                                                  | 20        |
| 3.2        | Entlastungsstellungen . . . . .                                                                                                                 | 20        |
| 3.3        | Haltung im Allgemeinen . . . . .                                                                                                                | 21        |
| 3.4        | Ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz . . . . .                                                                                               | 22        |
| 3.5        | Bewegungsmuster im Alltag . . . . .                                                                                                             | 22        |
| 3.6        | Ergonomisches Verhalten im Sport . . . . .                                                                                                      | 24        |
| 3.6.1      | Bewegungsausführung im Sport – Technik . . . . .                                                                                                | 24        |
| 3.6.2      | Verwendete Geräte/Produkte im Sport – Beratung . . . . .                                                                                        | 24        |
| <b>4</b>   | <b>Therapeutische Übungen . . . . .</b>                                                                                                         | <b>25</b> |
| 4.1        | Allgemeine Grundlagen . . . . .                                                                                                                 | 25        |
| 4.1.1      | Informationen zu den Übungen . . . . .                                                                                                          | 25        |
| 4.1.2      | Auswahl und Dosierung der Übungen . . . . .                                                                                                     | 25        |
| 4.1.3      | Anzahl der Übungen und Integration in die Behandlung . . . . .                                                                                  | 26        |
| 4.1.4      | Ausgangsstellung und Hilfsmittel der Übungen . . . . .                                                                                          | 26        |
| 4.1.5      | Instruktion und Korrekturen (Feedback) . . . . .                                                                                                | 26        |
| 4.1.6      | Übungsreihenfolge . . . . .                                                                                                                     | 27        |
| <b>4.2</b> | <b>Halswirbelsäule</b>                                                                                                                          |           |
| 4.2.1      | Mobilisation der Halswirbelsäule vom kaudalen Partner aus . . . . . 28                                                                          |           |
| 4.2.2      | Selbstmassage der subokzipitalen Muskulatur, der Gesichts- und Kiefernmuskulatur . . . . . 30                                                   |           |
| 4.2.3      | Aktivierung der tiefen Nackenreflektoren . . . . . 32                                                                                           |           |
| 4.2.4      | Funktionelle Stabilisierung der Halswirbelsäule durch Armbewegungen . . . . . 34                                                                |           |
| 4.2.5      | Mobilisation der oberen Halswirbelsäule in Flexion 36                                                                                           |           |
| 4.2.6      | Mobilisation der Halswirbelsäule mit einer sanften Anspannung der tiefen Halsmuskulatur . . . . . 38                                            |           |
| 4.2.7      | Rotationsmobilisation der oberen Halswirbelsäule 40                                                                                             |           |
| <b>4.3</b> | <b>Brustwirbelsäule</b>                                                                                                                         |           |
| 4.3.1      | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension. . . 42                                                                                          |           |
| 4.3.2      | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion/Extension . . . . . 44                                                                             |           |
| 4.3.3      | Mobilisation der oberen Brustwirbelsäule in Extension . . . . . 46                                                                              |           |
| 4.3.4      | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension bei gleichzeitiger Dehnung des M. pectoralis major 48                                            |           |
| 4.3.5      | Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion und Entspannung der interskapulären Muskulatur.. . 50                                              |           |
| <b>4.4</b> | <b>Schulterkomplex</b>                                                                                                                          |           |
| 4.4.1      | Selbstmassage der Schultermuskulatur . . . . . 52                                                                                               |           |
| 4.4.2      | Aktivierung des M. trapezius pars ascendens . . . . 54                                                                                          |           |
| 4.4.3      | Mobilisation der 1. Rippe . . . . . 56                                                                                                          |           |
|            | <b>Halswirbelsäule</b>                                                                                                                          |           |
| 4.2.1      | Sanfte Mobilisation der Halswirbelsäule ohne direkte Bewegung des Kopfes . . . . . 29                                                           |           |
| 4.2.2      | Selbstmassage im Nacken und Gesicht . . . . . 31                                                                                                |           |
| 4.2.3      | Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes . . . . . 33                                               |           |
| 4.2.4      | Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes während der Durchführung alltagsbezogener Armbewegungen 35 |           |
| 4.2.5      | Mobilisation der oberen Halswirbelsäule in Flexion zur Verbesserung der Kopfstellung. . . . . 37                                                |           |
| 4.2.6      | Kontrollierte Mobilisation der Halswirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen mit Unterstützung der tiefen Halsmuskeln. . . . . 39                 |           |
| 4.2.7      | Gezielte Mobilisation der oberen Kopfgelenke in Rotation (Drehung) . . . . . 41                                                                 |           |
|            | <b>Brustwirbelsäule</b>                                                                                                                         |           |
| 4.3.1      | Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in die Streckung . . . . . 43                                                                          |           |
| 4.3.2      | Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Streckung. . . . . 45                                                                   |           |
| 4.3.3      | Verbesserung der Beweglichkeit der oberen Brustwirbelsäule . . . . . 47                                                                         |           |
| 4.3.4      | Streckübung der Brustwirbelsäule und Dehnung der Brustmuskulatur . . . . . 49                                                                   |           |
| 4.3.5      | Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Entspannung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern . . . . . 51                   |           |
|            | <b>Schulterkomplex</b>                                                                                                                          |           |
| 4.4.1      | Selbstmassage schmerzhafter und verspannter Muskulatur im Schulterbereich. . . . . 53                                                           |           |
| 4.4.2      | Entspannung der Schultermuskulatur . . . . . 55                                                                                                 |           |
| 4.4.3      | Eigenmobilisation der ersten Rippe . . . . . 57                                                                                                 |           |

|            |                                                                                                                                                       |     |            |                                                                                                                     |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.4.4      | Elevation in der Skapulaebene (Skaption) . . . . .                                                                                                    | 58  | 4.4.4      | Kräftigung und Zusammenspiel der<br>Schultermuskulatur durch Armheben. . . . .                                      | 59  |
| 4.4.5      | Pendeln . . . . .                                                                                                                                     | 60  | 4.4.5      | Schonende Schulterbewegungen durch Pendeln<br>des Arms . . . . .                                                    | 61  |
| 4.4.6      | Flexionsmobilisation . . . . .                                                                                                                        | 62  | 4.4.6      | Verbesserung der Beweglichkeit beim Armheben. . . . .                                                               | 63  |
| 4.4.7      | Mobilisation der Schulter in Außenrotation . . . . .                                                                                                  | 64  | 4.4.7      | Beweglichkeitsübung für die Außendrehung . . . . .                                                                  | 65  |
| 4.4.8      | Mobilisation der Schulter in Hand auf Rücken. . . . .                                                                                                 | 66  | 4.4.8      | Beweglichkeitsübung für die Bewegung mit der<br>Hand hinter dem Rücken (Schürzengriff). . . . .                     | 67  |
| 4.4.9      | Endgradige Schultermobilisation in der Bewegungs-<br>kombination von Flexion/Abduktion<br>(Schulterquadrant) . . . . .                                | 68  | 4.4.9      | Beweglichkeitsübung, um den letzten Bereich<br>des Armhebens zu verbessern . . . . .                                | 69  |
| 4.4.10     | Dehnung der hinteren Kapsel und der<br>Außenrotatoren . . . . .                                                                                       | 70  | 4.4.10     | Dehnung der hinteren Schultermuskulatur . . . . .                                                                   | 71  |
| 4.4.11     | Kräftigung des M. serratus anterior . . . . .                                                                                                         | 72  | 4.4.11     | Kräftigung der Schulterblatt-Drehmuskulatur. . . . .                                                                | 73  |
| 4.4.12     | Training der Rotatorenmanschette im Stehen . . . . .                                                                                                  | 74  | 4.4.12     | Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur<br>im Stehen. . . . .                                                      | 75  |
| 4.4.13     | Training der Rotatorenmanschette im Sitzen . . . . .                                                                                                  | 76  | 4.4.13     | Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur<br>im Sitzen . . . . .                                                     | 77  |
| <b>4.5</b> | <b>Region Ellbogen und Hand</b>                                                                                                                       |     | <b>4.5</b> | <b>Region Ellbogen und Hand</b>                                                                                     |     |
| 4.5.1      | Ballistische Eigendehnung der Handextensoren . . . . .                                                                                                | 78  | 4.5.1      | Rhythmische Eigendehnung<br>der Unterarm-Streckmuskulatur. . . . .                                                  | 79  |
| 4.5.2      | Ballistische Eigendehnung der Hand- und Finger-<br>flexoren. . . . .                                                                                  | 80  | 4.5.2      | Rhythmische Eigendehnung der Beugemuskeln<br>der Hand und Finger . . . . .                                          | 81  |
| 4.5.3      | Training der Unterarmmuskulatur. . . . .                                                                                                              | 82  | 4.5.3      | Kräftigung der Unterarmmuskulatur . . . . .                                                                         | 83  |
| 4.5.4      | Lateral Gleiten des Unterarms in Kombination<br>mit Greifübung für Tennisellbogen . . . . .                                                           | 84  | 4.5.4      | Seitbewegung des Unterarms kombiniert<br>mit Greifen. . . . .                                                       | 85  |
| <b>4.6</b> | <b>Lendenwirbelsäule</b>                                                                                                                              |     | <b>4.6</b> | <b>Lendenwirbelsäule</b>                                                                                            |     |
| 4.6.1      | Aktivierung des M. transversus abdominis. . . . .                                                                                                     | 86  | 4.6.1      | Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur . . . . .                                                                    | 87  |
| 4.6.2      | Hubarme Mobilisation der Lendenwirbelsäule<br>in Flexion/Extension/Lateralflexion . . . . .                                                           | 88  | 4.6.2      | Mit sanften Beckenbewegungen die<br>Lendenwirbelsäule mobilisieren . . . . .                                        | 89  |
| 4.6.3      | Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule<br>in Rotation unter leichter Traktion. . . . .                                                           | 90  | 4.6.3      | Die Lendenwirbelsäule entlasten und gleichzeitig<br>sanft drehen . . . . .                                          | 91  |
| 4.6.4      | Lokalisierte Mobilisation der Lendenwirbelsäule<br>in Extension im Sitzen . . . . .                                                                   | 92  | 4.6.4      | Mithilfe eines Gürtels die Lendenwirbelsäule<br>gezielt mobilisieren. . . . .                                       | 93  |
| 4.6.5      | Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger<br>Dehnung der ischiocruralen Muskulatur . . . . .                                             | 94  | 4.6.5      | Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei<br>gleichzeitiger Dehnung der hinteren<br>Oberschenkelmuskulatur . . . . . | 95  |
| 4.6.6      | Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger<br>Dehnung der ventralen Hüftmuskulatur<br>(ebenso Extensionsmobilisation der Hüfte) . . . . . | 96  | 4.6.6      | Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei<br>gleichzeitiger Dehnung der vorderen<br>Hüftmuskulatur . . . . .         | 97  |
| 4.6.7      | Autotraktion der Lendenwirbelsäule durch<br>Aushängen an der Tür . . . . .                                                                            | 98  | 4.6.7      | Lendenwirbelsäule an der Tür selbst aushängen . . . . .                                                             | 99  |
| 4.6.8      | Automobilisation und Entlastung der<br>Lendenwirbelsäule in Flexion. . . . .                                                                          | 100 | 4.6.8      | Lendenwirbelsäule in Beugung entlasten<br>und bewegen. . . . .                                                      | 101 |
| 4.6.9      | Rotationsmobilisation der Lendenwirbelsäule. . . . .                                                                                                  | 102 | 4.6.9      | Lendenwirbelsäule in die Drehung mobilisieren . . . . .                                                             | 103 |
| 4.6.10     | Lokalisierte Mobilisation der unteren<br>Lendenwirbelsäule in Flexion. . . . .                                                                        | 104 | 4.6.10     | Mithilfe eines Gurtes die untere Lendenwirbelsäule<br>gezielt in Beugung mobilisieren . . . . .                     | 105 |
| 4.6.11     | Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger<br>Vorneigung der gesamten Wirbelsäule. . . . .                                                | 106 | 4.6.11     | Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei<br>gleichzeitiger Vorneigung des ganzen Rückens . . . . .                  | 107 |
| <b>4.7</b> | <b>Beckenbereich</b>                                                                                                                                  |     | <b>4.7</b> | <b>Beckenbereich</b>                                                                                                |     |
| 4.7.1      | Traktion des Hüftgelenks durch Pendeln . . . . .                                                                                                      | 108 | 4.7.1      | Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch<br>sanftes Pendeln . . . . .                                        | 109 |
| 4.7.2      | Hüftmobilisation in Flexion. . . . .                                                                                                                  | 110 | 4.7.2      | Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenks<br>in die Beugung. . . . .                                           | 111 |
| 4.7.3      | Entlastung des Iliosakralgelenks . . . . .                                                                                                            | 112 | 4.7.3      | Entlastung des Kreuzbeindarmgelenks durch<br>Anspannungsübungen . . . . .                                           | 113 |
| 4.7.4      | Selbstmassage des Tractus iliotibialis mit einem<br>Tennisball. . . . .                                                                               | 114 | 4.7.4      | Selbstmassage der verspannten und schmerzhaften<br>seitlichen Oberschenkelmuskulatur . . . . .                      | 115 |
| 4.7.5      | Training der Hüftstabilität in Vollbelastung . . . . .                                                                                                | 116 | 4.7.5      | Stabilisation und Kräftigung der Hüftmuskulatur. . . . .                                                            | 117 |

|                                  |                                                                                               |     |            |                                                                                                  |     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.7.6                            | Funktionelles Training der Hüftabduktoren . . . . .                                           | 118 | 4.7.6      | Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur zur Verbesserung des Gangbildes . . . . .               | 119 |
| 4.7.7                            | Rhythmische Dehnung des M. rectus femoris im Sitzen . . . . .                                 | 120 | 4.7.7      | Dehnung des vorderen Hüft- und Kniemuskels . . .                                                 | 121 |
| 4.7.8                            | Hüftmobilisation in Flexion mit einer Anterior-Posterior-(AP)Bewegung auf dem Femur . . . . . | 122 | 4.7.8      | Mobilisation der Hüftbeugung mit einer korrigierten Oberschenkelstellung. . . . .                | 123 |
| 4.7.9                            | Sanfte Rotationsmobilisation des Hüftgelenks. . . . .                                         | 124 | 4.7.9      | Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch sanfte Drehbewegungen . . . . .                  | 125 |
| <b>4.8</b>                       | <b>Region Knie und Fuß</b>                                                                    |     | <b>4.8</b> | <b>Region Knie und Fuß</b>                                                                       |     |
| 4.8.1                            | Flexionsmobilisation durch Pendeln. . . . .                                                   | 126 | 4.8.1      | Verbesserung der Kniebeugung . . . . .                                                           | 127 |
| 4.8.2                            | Intensive endgradige Flexionsmobilisation. . . . .                                            | 128 | 4.8.2      | Intensive Beugemobilisation für steife Kniegelenke . . . . .                                     | 129 |
| 4.8.3                            | Patellamobilisation und Quadrizeps-Aktivierung . . . . .                                      | 130 | 4.8.3      | Verbesserung der Beweglichkeit der Kniescheibe und Aktivierung des Oberschenkelmuskels . . . . . | 131 |
| 4.8.4                            | Mobilisation des Kniegelenks in Extension. . . . .                                            | 132 | 4.8.4      | Verbesserung der Kniestreckung. . . . .                                                          | 133 |
| 4.8.5                            | Aktivierung des M. tibialis posterior . . . . .                                               | 134 | 4.8.5      | Verbesserung der Fußstellung durch das Aufrichten des Längsgewölbes . . . . .                    | 135 |
| 4.8.6                            | Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur . . . . .                                          | 136 | 4.8.6      | Kräftigung der Wadenmuskulatur zur Entlastung der Achillessehne . . . . .                        | 137 |
| 4.8.7                            | Globale Kräftigung der gesamten plantaren Fußmuskeln . . . . .                                | 138 | 4.8.7      | Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur auf der unteren Seite des Fußes . . . . .              | 139 |
| 4.8.8                            | Rhythmische Dehnung der Wadenmuskulatur . . . . .                                             | 140 | 4.8.8      | Dehnung der Wadenmuskulatur . . . . .                                                            | 141 |
| 4.8.9                            | Kräftigung des Quadrizeps durch Beinstreckung (Legextension) . . . . .                        | 142 | 4.8.9      | Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur . . . . .                                         | 143 |
| 4.8.10                           | Training der kleinen Einbeinhocke. . . . .                                                    | 144 | 4.8.10     | Training der korrekten Belastung von Hüfte–Knie–Fuß im Einbeinstand. . . . .                     | 145 |
| 4.8.11                           | Training von Gleichgewichtsreaktionen in der Einbeinbelastung . . . . .                       | 146 | 4.8.11     | Gleichgewichtstraining im Einbeinstand . . . . .                                                 | 147 |
| <b>5</b>                         | <b>Patientenbeispiel</b> . . . . .                                                            | 148 |            |                                                                                                  |     |
| 5.1                              | Vorstellung der Patientin . . . . .                                                           | 148 |            |                                                                                                  |     |
| 5.2                              | Hypothese nach der Anamnese. . . . .                                                          | 148 |            |                                                                                                  |     |
| 5.3                              | Planung der ersten Untersuchung . . . . .                                                     | 149 |            |                                                                                                  |     |
| 5.4                              | Verlauf der 1. Behandlungssitzung (Tag 1) . . . . .                                           | 149 |            |                                                                                                  |     |
| 5.5                              | Verlauf der 2. Behandlungssitzung (Tag 5) . . . . .                                           | 150 |            |                                                                                                  |     |
| 5.6                              | Verlauf der 3. Behandlungssitzung (Tag 8) . . . . .                                           | 150 |            |                                                                                                  |     |
| 5.7                              | Verlauf der 4. Behandlungssitzung (Tag 12) . . . . .                                          | 151 |            |                                                                                                  |     |
| 5.8                              | Verlauf der 5. Behandlungssitzung (Tag 17) . . . . .                                          | 153 |            |                                                                                                  |     |
| 5.9                              | Verlauf der 6. Behandlungssitzung (Tag 21) . . . . .                                          | 153 |            |                                                                                                  |     |
| <b>Literatur</b> . . . . .       |                                                                                               | 154 |            |                                                                                                  |     |
| <b>Sachverzeichnis</b> . . . . . |                                                                                               | 157 |            |                                                                                                  |     |