

Schmerzverstärkende Faktoren

Glaubenssätze und Denkweisen	
Willkürliche Schlussfolgerungen (z.B. Kopfschmerzen=Hirntumor)	
Emotionale Beweisführung („ich fühle mich schlecht=Alles wird schief gehen“)	
Katastrophisieren („Ich lande noch im Rollstuhl“)	
Persönlich nehmen (schlechte Laune des Arztes = „Er mag mich nicht“)	
Schwarz-Weiß-sehen („wenn ich mich nicht komplett gesund fühle, stimmt was nicht“)	
Nicht ausreichende Wahrnehmung körperlicher Vorgänge (Es tut „überall“ weh, obwohl der Schmerz nur in bestimmten Körperregionen auftritt)	
Schuldzuschreibung („bei der OP ist bestimmt was verpfuscht worden“)	
Übertrieben körperbetonte Krankheitsvorstellung („Da muss doch was kaputt sein“, „meine Wirbelsäule ist ein Schrotthaufen“)	
Unangemessene innere Kontrollüberzeugung („nur ich kann etwas ändern“)	
unangemessene äußere Kontrollüberzeugung („nur die anderen können etwas ändern“)	
Charaktereigenheiten	
Mangelndes Selbstwertgefühl	
Neigung zu Selbstüberforderung und erhöhte Leistungsansprüche	
Unangemessen starre Normvorstellungen	
Starre Denkmuster ohne erkennbare Veränderungsbereitschaft	
Unfähigkeit, Gefühle angemessen auszudrücken	
Emotionen	
Feindseligkeit	
Gereiztheit	
Übertriebene innere Erregbarkeit (Kribbeligkeit, Ungeduld, Angespanntsein)	
Gehemmtheit und Ängstlichkeit in Form übertriebener Befürchtungen	
Unangemessen positive Emotionsäußerung (übertriebene Fröhlichkeit bei gleichzeitiger Schilderung ausgeprägter Schmerzen)	
Unangemessen niedergeschlagene Stimmung	

Negative Einstellungen	
Vor allem das Negative sehen	
Hoffnungslosigkeit	
Pessimistische Grundeinstellung	
Zynismus	
Hilflosigkeit	
Mangelnde Begeisterungsfähigkeit	
Ungesunde Situationsbewertungen	
Vermeidung körperlicher Verrichtungen aus Angst, der Schmerz könne sich dadurch verschlimmern	
Resignation in Form übermäßiger Beschäftigung mit den Folgen der Erkrankung	
Mangelnde Wahrnehmung der Schmerzchronifizierung	
Überbetonung körperlicher Fitness	
Verhaltensweisen	
Gegen-den-Schmerz-Anrennen, Hartnäckige Versuche, ein unlösbares Problem lösen zu wollen	
Häufige Therapeutenwechsel	
Ausgeprägtes nonverbales Schmerzverhalten (z.B. Mimik)	
Ausgeprägtes verbales Schmerzverhalten	
Ausgeprägte Aufmerksamkeit für körperliche Wahrnehmungen und Konstruktion irrationaler Zusammenhänge	
Unablässige Ursachensuche	
Versuch, zwischenmenschliche Beziehungen über den Schmerz zu regulieren	
Versuch, soziale Probleme über den Schmerz zu regulieren	
Diskrepanz zwischen verbalem und nonverbalem Verhalten	
Unangemessenes Durchhaltevermögen	
Nichteinhaltung angebrachter Gesundheitsregeln	
Bagatellisierung	
Übertreibung körperlicher Wahrnehmungen (z.B. bei einer Gefühlsstörung von Lähmung sprechen).	