

# SCHMERZFREI

## CHECKLISTE / TEIL 1

01



### Arztbesuch

Bitte gehe mit deinen Schmerzen immer zu erst zu deinem Arzt und lasse dich behandeln. Sprich mit ihm über die Biokinematik, die Therapie des Arztes Walter Packi und deine Selbsthilfe hier.

02



### Schmerzbeobachtung

Wo genau sind deine Schmerzen? **Nicht:** "Hüfte, Schulter", etc.. **Bitte:** "An der Hüftaussenseite, oder auf der Schulterrückseite". Je genauer du dich und deine Schmerzen beobachtest, umso schneller können wir gemeinsam Erfolge haben.

03



### Schmerz und Bewegung

Beobachte dich im Alltag, welche Bewegungen lösen **wiederholbar** deine Schmerzen aus? Notiere diese Bewegungen sorgfältig.

04



### Analytisches Berühren

Wir werde in den ersten Stunden **mit sanften Berührungen** "arbeiten". Nach der Bewegungsanalyse bekommst du **erste Selbsthilfe/ Schmerzlösepunkte** von mir.

05



### Berührung

Berühre dich achtsam, sanft und wohlwollend. Vermeide dabei Schmerz. **Dauer:** ein paar Sekunden bsi zu 5 Minuten **Intensität:** Sanft! (Fernsehfernbedienung)

06



### 48 Stunden

Nimm genau wahr, was in den 48 Stunden nach deinen ersten Berührungen geschieht

07



### Erstreaktionen

- **diese sind normal!**
- Müdigkeit
- Schmerzveränderung: Ort und Intensität
- Muskelkater
- sei aufmerksam und achtsam mit dir.

# SCHMERZFREI

## CHECKLISTE / TEIL 2

08



### Kontinuität

Wenn dein Schmerz zurückgeht, dann wiederhole die gefundenen Schmerzlösepunkte alle 48 Stunden auf die gleiche, sanfte Art.

09



### Schmerzbeobachtung

Beobachte dich im Alltag, welche Bewegungen lösen **wiederholbar** deine Schmerzen aus? Notiere diese Bewegungen sorgfältig - **gibt es Veränderungen?**

10

5

### Starte die 5 Basics

Du bekommst nach der ersten Stunde eine umfangreiche Mediathek freigeschaltet, sieh dir die Videos mit den 5 Basics an und **folge den Anweisungen.**

11



### Persönliches Training

Wir erstellen ein individuelles Programm für dich.

12

?

### Fragen

Nutze unsere gemeinsame Zeit und stelle mir alle Fragen die dich beschäftigen.

13



### Fragen

Wenn du nach den ersten vier Terminen tiefer einsteigen willst, dann rechnen wir die schon bezahlte Summe auf das folgende Coaching mit Claus Altmann an.

14



### Weitermachen?

Du kannst hier einen weiteren Beratungstermin mit meinem Büro vereinbaren: **[klicke hier zu deiner online Termin Vereinbarung.](#)**