



Übungsanleitung

Die Spiegeltherapie darf bestehende Schmerzen nicht verstärken:

Bei zusätzlichen Schmerzen immer stopp!

- >> Die Spiegeltherapie in einer ruhigen Umgebung durchführen.
- >> Der Spiegel muss mittig und gerade stehen.
- >> Die Sitzposition muss sicher und bequem sein.
- >> Erkennungszeichen wie Uhr, Fingerringe und Schmuck während der Spiegeltherapie ablegen.
- >> Die betroffene Seite bleibt immer hinter dem Spiegel verborgen.

Den Blick immer in den Spiegel gerichtet lassen.

Immer in den Spiegel schauen!

Die Spiegeltherapie nicht zu lange durchführen:
Maximal 5 bis 8 Minuten pro Durchführung.

Die Spiegeltherapie wirkt nur bei regelmäßiger Durchführung:

Spiegeltherapie mindestens ____ mal pro Tag durchführen.

Das Führen des Spiegeltagebuchs erleichtert eine optimale Therapieplanung:

Spiegeltherapie sollte immer wohltuend sein.