

Check it out!

- Trainingswoche 3 -

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Schwarzsehen!

Situation, in denen du dich unter Druck gesetzt fühlst oder gestresst bist, können zu belastenden Gedanken und Gefühlen führen, wie beispielsweise „Das kann ich nicht.“ oder „Das schaffe ich nicht“. Wenn du so denkst, fühlst du dich auch immer schlechter, empfindest vielleicht auch Angst, zum Beispiel Angst zu versagen oder sich zu blamieren. Denn auch dein Körper reagiert auf solche Bewertungen einer Situation. Das Schwarzsehen ist wie eine Lawine, die dich unaufhaltsam nach unten reißt: Deine Gedanken, Sorgen und was du fühlst überschlagen sich, werden immer mehr und mehr. Die Gedanken kreisen nur noch darum und du kannst dich auf nichts anderes mehr konzentrieren. Du wirst immer angespannter und bemerkst die belastenden Gedanken und Gefühle immer mehr.

Anspannung, Angst, Frust, Ärger oder auch Kopfschmerzen treten dann sehr häufig auf.

Wieso fühlt man sich eigentlich so schlecht und gestresst?

Was du in einer Situation denkst, also wie du Situationen bewertest, ist sehr wichtig. Hast du zum Beispiel große Sorge vor einem Ereignis oder ärgerst du dich sehr, dann siehst du leicht alles schwarz und reagierst auch schnell mit unangenehmen Gefühlen wie z.B. Angst. Oftmals fühlst du dich dann auch sehr gestresst.

Die eigene Bewertung einer Situation ist also sehr wichtig.

Wenn du zum Beispiel ein Referat hältst und sehr besorgt darüber bist, was geht dir dann durch den Kopf? Wie bewertest du diese Situation? Sicher erinnerst du dich auch an einige unangenehme Gedanken, welche du in dieser Situation haben könntest!

Beispiel „Ein Referat halten“

Situation: Du musst ein Referat halten und hast dabei unangenehme Gedanken. Schwarzsehen meint nun, dass dir in dieser Situation folgende Gedanken durch den Kopf gehen könnten:

- *Ich werde mich versprechen.*
- *Ich blamiere mich sicher schrecklich.*
- *Was, wenn ich etwas Falsches erzähle und dann schlecht benotet werde?*
- *Ich versage vielleicht.*
- *Wenn nun auch noch die Kopfschmerzen beginnen und mich schachmatt setzten, ist alles vorbei.*

Das Schwarzsehen führt dann zu unangenehmen Gefühlen, also zu dem was du spürst oder fühlst in der Situation:

- *Angst*
- *ein mieses Gefühl*
- *Ärger*
- *aber auch Stresssignale Deines Körpers wirst Du bemerken*

An diesem Beispiel erkennst du, was genau „**Schwarzsehen**“ heißt. du siehst nur einseitig die negative Seiten einer Situation und keine positiven Seiten, welche es auch in jeder Situation gibt. Du denkst also nur an das Schrecklichste, was passieren kann. Sicher kennst du dieses Schwarzsehen auch aus vielen anderen Situationen, beispielsweise bei einem Streit mit Freunden oder bei Kopfschmerz.

Wenn du bemerkst, dass du mal wieder alles schwarzsiehst, dann versuche auch das Gute und das Angenehme der Situation zu finden.

Die positiven Seiten einer Situation erkennen statt Schwarzsehen – hilfreiche Gedanken

Je intensiver du dich mit den belastenden Gedanken beschäftigst und alles schwarzsiehst, desto mehr wirst du daran gehindert deine Aufmerksamkeit auch anderen positiveren Seiten der Situation zu zuwenden, die dich ablenken oder aufmuntern könnten. In jeder Situation gibt es auch positive Seiten auf die du dich freuen könntest, du musst nur den Blickwinkel ein wenig verändern.

Positive Gedanken führen dazu, dass du dich besser fühlst. Sie stärken dich und helfen dir die unangenehme Situation, den Stress oder auch den Kopfschmerz besser zu bewältigen. Gedanken, die dich aufmuntern und unterstützen heißen **positive Gedanken**.

In unserem Beispiel hätte das so aussehen können:

Beispiel „Ein Referat halten“

In dem Beispiel „Ein Referat halten“ hättest du auch zu dir sagen können, dass es schon nicht so schlimm werden kann. Du hast dich vorbereitet und geübt, warum sollte es nicht klappen. Versuchst du die Situation weniger schwarz zu sehen, dann fühlst du dich auch gleich besser und bist weniger gestresst.

Die zweite Technik:

Verändern des Schwarzsehens – Der Gedankenstopp

Der **Gedankenstopp** ist eine Technik, die dir mit ein bisschen Geduld helfen kann das Schwarzsehen zu verändern und auszuschalten, sowie positive, angenehmere Gedanken zu finden. So kannst du auf deine Stimmung und deine Kopfschmerzen Einfluss nehmen.

Wie funktioniert die Technik des Gedankenstopps?

1. Zuerst ist es wichtig, dass du überhaupt **bemerkst, wenn du** in einer Situation gerade alles **schwarzsiehst**. Ist dies der Fall? Dann **schließ deine Augen** und **erinnere dich an** einen dieser **schwarzen Gedanken**. Zum Beispiel: „Oh nein, jetzt werden die Kopfschmerzen bestimmt auch noch schlimmer.“
2. Immer **wenn diese Gedanken kommen**, sage zu dir innerlich **laut „Stopp!“**, Stelle dir dabei beispielsweise ein Stoppschild vor. Das klappt vielleicht nicht beim ersten Mal, es braucht ein wenig Übung.
3. Hast du einen **hilfreichen, positiven Gedanken, überlege schnell!**
4. **Ersetze** nun **das Schwarzsehen durch einen positiven Gedanken** und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Dinge, die dich aufmuntern. Also sage dir jetzt den positiven Gedanken, den du dir eben überlegt hast: „Ich kann etwas gegen den Kopfschmerz tun. Der Kopfschmerz ist nichts Schlimmes und er wird bestimmt nicht so stark.“ Und nun öffne deine Augen und denke an den positiven Gedanken.

Setze den Gedankenstopp immer dann ein, wenn du gerade wieder alles schwarzsiehst.

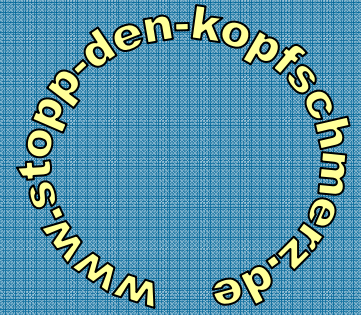
Belastende, ungünstige Gedanken und Kopfschmerzen

Gerade bei Schmerzen ist es wichtig, wie und was du denkst oder zu dir sagst. Gedanken, wie: „Jetzt gehen die Kopfschmerzen schon wieder los und der ganze Tag ist gelaufen“, „Immer trifft es mich und auch noch gerade jetzt“, führen dazu, dass es dir immer schlechter geht. Das Schwarzsehen löst dann unangenehme Gefühle aus. Solche Gedanken führen dazu, dass du dich auf den Schmerz konzentrierst, ihn stärker wahrnimmst und deine Stimmung immer schlechter wird.

Schmerzen, also auch deine Kopfschmerzen, führen oft dazu, dass du dich sehr intensiv mit diesen Schmerzen beschäftigst und ständig an sie denkst. Setze also auch in solchen Situationen den Gedankenstopp ein und suche nach positiven Gedanken. Zum Beispiel: Der Kopfschmerz geht bald vorüber. Der Kopfschmerz ist nichts Schlimmes. Siehe dir dazu auch das **Check it out!** Positive Gedanken bei Kopfschmerz! – Arbeitsmaterial an. Überlege dir eigene positive Gedanken!

Check it out!

Kurz gesagt!



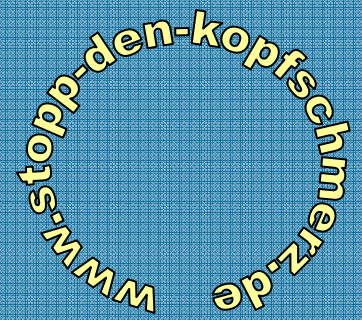
1. Fühlst du dich unter Druck gesetzt oder bist gestresst, dann können störende Gedanken oder Gefühle auftreten. Wenn du so denkst, fühlst du dich auch immer schlechter und empfindest vielleicht Angst. Das nennt man auch Schwarzsehen. Deine Gedanken überschlagen sich, sie kreisen nur noch um das Unangenehme und du kannst dich auf nichts anderes mehr konzentrieren.
2. So wie du eine Situation einschätzt oder bewertest, so fühlst du dich auch in der Situation. Das heißt also, bemerkst du in einer Situation, dass du alles schwarzsiehst, dann fühlst du dich auch mies und bist vielleicht sogar gestresst. Achtung, hier kann Kopfschmerz entstehen!
3. Suche nach den positiven Seiten in der Situation.
4. Nutze die Technik Gedankenstopp gegen das Schwarzsehen!

Was solltest du in Woche 3 alles erledigen:

- Tagebuch ausfüllen!
- Fragen, die die Trainerin im Emailkontakt stellt, beantworten!
- Üben der Entspannung!
- Sorgfältiges Durcharbeiten der Check it out! –Materialien!

Check it out!

Der Gedankenstopp!



Übe diese Technik in der folgenden Woche mehrmals und notiere dir die Beispiele auf dem nächsten **Check it out!** Blatt.

Hier findest du erst einmal den Gedankenstopp angewandt auf Sarahs Beispiel!

Schritt 1:

Erkenne die Situation, in der du **schwarzsiehst**.

Um welche Situation handelt es sich? Ich muss ein Referat halten.

Achte auf die belastenden Gedanken und Gefühle in der Situation (Schwarzsehen)!

Welche? Oh nein, jetzt blamiere ich mich bestimmt. Das ist so peinlich!
Was, wenn ich mich verspreche?

Schritt 2:

Suche nach positiven Seiten, nach hilfreichen Gedanken!

Welche? Das klappt schon, ich bin ja vorbereitet.
Ganz versagen kann ich nicht.

Schritt 3:

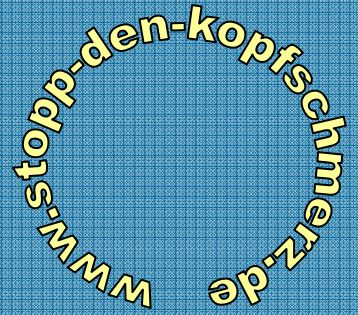
Setze für die belastenden Gedanken, also dein Schwarzsehen, den Gedankenstopp ein! Schalte dein Schwarzsehen ab!

Schritt 4:

Denke statt dieser Gedanken an die positiven Seiten der Situation!

Check it out!

Der Gedankenstopp!



Übe diese Technik in der folgenden Woche mehrmals und notiere dir die Beispiele. Schreibe sie auf!

Schritt 1:

Erkenne die Situation, in der du **schwarzsiehst**.
Um welche Situation handelt es sich?

Achte auf die belastenden Gedanken und Gefühle in der Situation
(Schwarzsehen)!

Welche? _____

Schritt 2:

Suche nach positiven Seiten, nach hilfreichen Gedanken!
Welche? _____

Schritt 3:

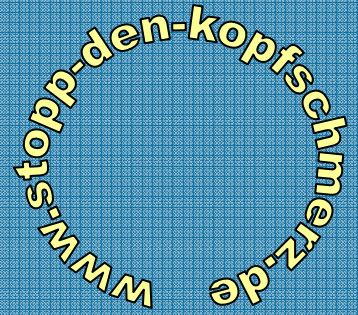
Setze für die belastenden Gedanken, also dein Schwarzsehen, den Gedankenstopp ein! Schalte dein Schwarzsehen ab!

Schritt 4:

Denke statt dieser Gedanken an die positiven Seiten der Situation!

Check it out!

Die Entspannung



Das Entspannungsprotokoll

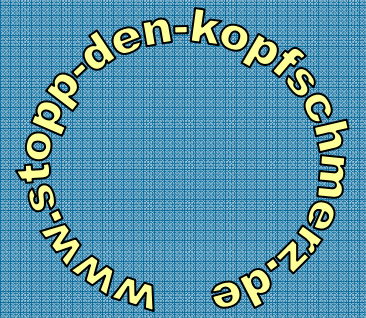
Name:

Woche von bis

Tag	Zeit	Wie gut hat die Entspannung geklappt? ① ② ③ ④ ⑤ (1 – überhaupt nicht bis 5 – sehr)	Hat die Entspannung Spaß gemacht? ① ② ③ ④ ⑤ (1 – überhaupt nicht bis 5 – sehr)
Montag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Dienstag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Mittwoch		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Donnerstag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Freitag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Samstag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
Sonntag		① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤

Check it out!

Was möchte ich den Trainerin fragen?



Notiere dir hier, was du die Trainerin unbedingt fragen möchtest!

Check it out!

Positive Gedanken, welche dir bei Kopfschmerzen helfen!

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Überlege dir hilfreiche, positive Gedanken bei Kopfschmerz.
Ergänze die leeren Wolken mit deinen eigenen hilfreichen Gedanken!

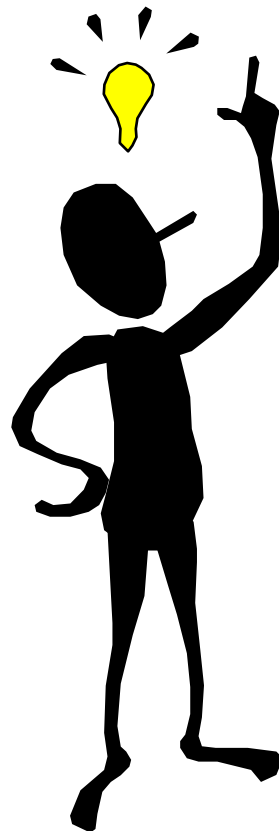
Ich weiß, dass der Schmerz auch wieder verschwindet!

Ich bin stärker als der Schmerz

Andere schaffen das auch

Ich nehme mir jetzt erst mal etwas Schönes vor

Heute lasse ich mal fünf Minuten gerade sein



Jetzt mal ganz ruhig und entspannen