

Check it out!

- Trainingswoche 4 -

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Unsicherheit!

Es geht heute um das Gefühl der Unsicherheit, dass jeder kennt. Damit ist zum Beispiel gemeint, dass du nicht genau weißt, wie du dich in einer Situation verhalten sollst. Unsicher sein meint auch, dass du beispielsweise keine Fragen stellst, obwohl du etwas fragen möchtest, oder du nicht antwortest, obwohl du die richtige Antwort auf eine Frage weißt. Oftmals ist ein Grund dafür, dass man sich nicht traut oder Angst hat, etwas Falsches zu sagen oder von anderen abgelehnt und gar für dumm gehalten werden könnte. Wenn du dich unsicher fühlst, dann vermeidest du auch häufig, dem Gesprächspartner in die Augen zu sehen und bist zurückhaltend gegenüber anderen. In Situationen, in denen man unsicher ist, nimmt man oft eine ganz verkrampte Haltung ein. Du fühlst dich dann ängstlich, gehemmt oder auch unwichtig und klein.

Typische Gedanken bei Unsicherheit sind: "Ich mache mich lächerlich, wenn ich etwas sage." oder "Es interessiert ja eh keinen, was ich denke." Was man denkt, wenn man unsicher ist, ist bei jedem Menschen verschieden. Du hattest bereits in der letzten Woche Infos dazu bekommen, wie solche belastenden Gedanken und Gefühle auch zu Kopfschmerzen führen können.

Selbstsicher sein!

Selbstsicher heißt, dass du dich selbst dazu ermunterst, zu dir selbst zu stehen. Wenn du **selbstsicher** bist, dann kannst du um Hilfe bitten, damit es einfacher und schneller geht. Oder auch mal Nein sagen, denn das ist nicht so leicht, gerade dann, wenn jemand eine ganz andere Meinung hat.

Selbstsichersein bedeutet vor allem, dass du so bist und dich so verhältst, wie du dich gerade fühlst. Durch mehr Selbstsicherheit fühlst du dich also wohler und bist auch nicht so verkrampft. Das bedeutet natürlich auch weniger Stress und – wie du bereits erfahren hast – auch weniger Kopfschmerzen.

Wenn du selbstsicher bist, kannst du also:

- auch mal um Hilfe bitten
- „Nein“ sagen
- eine andere Meinung haben als andere und sie auch sagen
- dich trauen, mutig zu sein
- dich wehren
- zugeben, wenn du etwas falsch gemacht hast und dich bei anderen entschuldigen

Passives und aggressives Verhalten

Manche Menschen verhalten sich eher **passiv**, das heißt, sie lassen andere für sich entscheiden, oder halten lieber den Mund, sagen nie Nein oder ziehen sich zurück. Wenn du dich so verhältst, schluckst du alles Unangenehme und Belastende herunter, so kannst du auch in Stress geraten und Kopfschmerzen bekommen.

Wenn du dich passiv verhältst, dann:

- lässt du andere für dich entscheiden, auch gegen das, was du eigentlich willst
- hältst du lieber den Mund, damit es keinen Ärger gibt
- kannst du nicht „Nein“ sagen
- wehrst du dich nicht, weil du denkst, dass es sich nicht lohnt
- ziehst du dich oft zurück
- schluckst du alle belastenden Gefühlen und Gedanken herunter

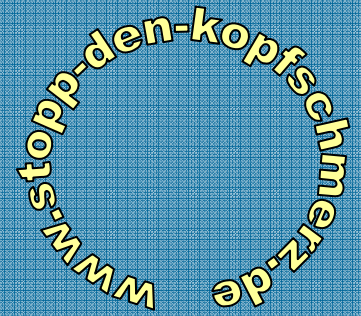
Und dann sind da auch noch diejenigen, die sich **aggressiv** verhalten. Zeigst du solches Verhalten, so kann das zu Spannungen und Konflikten mit anderen Menschen führen, und das kann wiederum auf dich selbst zurückwirken, weil du dann zum Beispiel Ärger mit anderen bekommst oder andere dich nicht mögen. Aggressives Verhalten bedeutet, dass du deine Ziele verfolgst, ohne Rücksicht auf andere Menschen zu nehmen. Beispiele dafür sind, dass du andere Menschen anschreiest, dass du jemanden absichtlich verletztst oder auch Dinge von anderen mutwillig zerstörst. Wenn du dich aggressiv verhältst, dann bedeutet das, dass es den anderen kaum möglich ist zu wissen, ob es dir in Wahrheit schlecht oder gut geht, ob du traurig oder fröhlich bist.

Wenn du aggressiv bist, dann:

- rastest du aus, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast
- verletztst du andere Menschen absichtlich (mit dem was du sagst oder tust)
- schreist du oft andere Menschen an, auch ohne Grund
- zerstörst du die Dinge anderer mutwillig
- verletzt du dich manchmal selbst

Check it out!

Kurz gesagt!



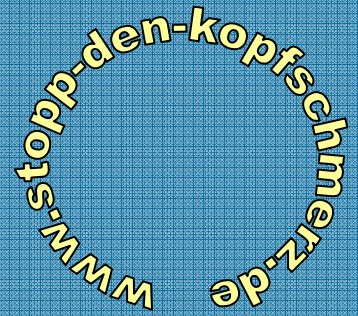
1. Unsicherheit kann dazu führen, dass du dich unwohl fühlst und alles schwarz siehst.
2. Selbstsicher sein heißt, dass du dich dazu ermunterst, zu dir selbst zu stehen.
3. Passives und aggressives Verhalten führen zum Schwarzsehen und zu Gefühlen wie Ärger oder auch Angst. Achtung, auch hier sind Kopfschmerzen oft die Folge!

Was solltest du in Woche 4 alles erledigen:

- Tagebuch ausfüllen!
- Sorgfältiges Durcharbeiten der Check it out!-Materialien!
- Durchführen der Entspannung und Ausfüllen des Entspannungsprotokolls (Check it out! Die Entspannung)!

Check it out!

Die Entspannung



Das Entspannungsprotokoll

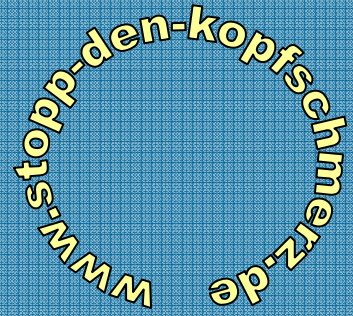
Name:

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!

In welchen Situationen war ich schon mal selbstsicher?

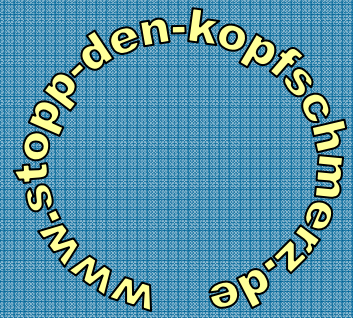


Erinnerst du dich auch an Situationen, in denen du dich selbstsicher verhalten hast? Notiere sie hier!

In welchen Situationen wünschst du dir, selbstsicherer zu sein?

Check it out!

Übe selbstsicher zu sein!



Überlege dir 2 Situationen, in denen du selbstsicher sein möchtest und übe das Verhalten in der kommenden Woche. Was sind das für Situationen und wie hat es geklappt?

1.Situation _____

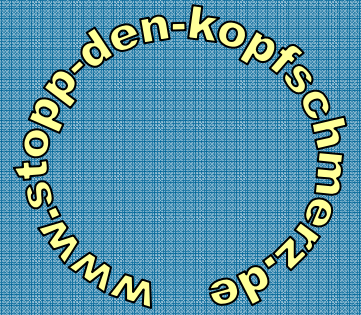
Hat es geklappt? Schätze es ein von 0 (gar nicht) bis 10 (super geklappt)! _____

2.Situation _____

Hat es geklappt? Schätze es ein von 0 (gar nicht) bis 10 (super geklappt)! _____

Check it out!

Passives und aggressives Verhalten



Erinnerst du dich auch an Situationen, in denen du dich passiv verhalten hast? Oder kennst du jemanden, der sich oft passiv verhält? Schreibe die Situationen hier auf!

Erinnerst du dich auch an Situationen, in denen du dich schon mal aggressiv verhalten hast? Oder kennst du jemanden, der sich oft aggressiv verhält? Schreibe dir die Situationen auf!

Check it out!

Selbstsicher, passiv oder aggressiv?

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Ordne die Sätze in den Wolken in selbstsicheres, aggressives und passives Verhalten ein! Schreibe in die Wolken!

Wenn ich traurig bin,
ziehe ich mich zurück.

Wenn ich so richtig traurig oder
wütend bin, schreie ich jemand
anderen an.

Wenn ich etwas alleine
nicht schaffe, dann bitte
ich jemanden um Hilfe.

Wenn ich etwas nicht
will, dann kann ich
auch Nein sagen.

Bei Streit halte ich lie-
ber meinen Mund, damit
es keinen Ärger gibt.

Neulich war ich so sau-
er, da habe ich rum ge-
schrien.

Wenn jemand ungerecht zu mir
ist, dann wehre ich mich.

Mir fällt es immer so
schwer, Nein zu sagen.
