

Check it out!

- Trainingswoche 5 -

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Probleme!

Viele Probleme sind nicht eindeutig lösbar und können verschiedenste Lösungsmöglichkeiten bieten. Daher ist es wichtig, die Lösung zu finden, die für dich und in deiner Situation am besten ist.

Manche Probleme stellen sich dir häufiger, manche vielleicht weniger. Aber wenn Probleme ungelöst bleiben oder das Lösen eines Problems, z. B. in der Schule oder auch in der Freizeit, schwer fällt, dann kann dies sehr belastend sein. Probleme können Anspannung, Angst und Stress verursachen und so natürlich auch zu Kopfschmerzen beitragen.

Um nun die Lösung zu finden, die für dich und in deiner Situation am besten ist, ist es wichtig, ein Problem zunächst in kleinere Einheiten zu zerlegen, und dafür eignet sich die Technik der Problemlösetreppe.

Die Problemlösetreppe!

Die Problemlösetreppe umfasst vier aufeinander aufbauende Schritte:

1. **Erkenne das Problem**

Der **erste Schritt** des Problemlösens umfasst die **Problemerkennung**. Zuerst einmal musst du also ein Problem bemerken und dir dann darüber klar werden, wie es genau aussieht. Das ist manchmal gar nicht so einfach. Wichtige Hinweise auf ein Problem sind, dass du dich beispielsweise

unwohl fühlst, angespannt, ängstlich oder frustriert bist. Wenn du solche Anzeichen an dir bemerkst, solltest du dich fragen:

- Was ist mit mir los? Habe ich ein Problem?
- Was ist das für ein Problem?
- Wer von meinen Freunden, meiner Familie oder anderen ist beteiligt?

2. Das Brainstorming

Der **zweite Schritt** des Problemlösens nennt sich **Brainstorming**. Hierbei suchst du nach allen Möglichkeiten, die dir einfallen, um das Ziel zu erreichen. Das heißt, dass du alle möglichen Lösungen sammelst, egal ob du sie für unsinnig oder nicht durchführbar hältst. Am besten schreibst du dir alle auf, so dass du den Überblick behältst.

3. Die Bewertung

Der **dritte Schritt** beinhaltet die **Bewertung**.

Auch hierfür ist es gut, systematisch vorzugehen. Zunächst solltest du dir für jede Möglichkeit überlegen, welche Vor- und Nachteile sie hat. So könntest du dich z. B. fragen, wie gut jede Lösung ist oder wie wahrscheinlich es ist, dass eine Lösung unangenehme oder gar schlimme Folgen hat. Anschließend ist es sinnvoll, die einzelnen Lösungsmöglichkeiten miteinander zu vergleichen und jeder Lösung eine Note von 1 (sehr gut) bis 6 (schlecht) zu geben.

4. Die Auswahl und Umsetzung

Der **letzte Schritt** nennt sich **Auswahl und Umsetzung**.

Hier entscheidest du dich für die beste Lösung. Dafür sortierst du zunächst die Lösungen mit schlechten Noten heraus. Übrig bleibt dann also die beste Lösung!

Ganz wichtig ist natürlich, sie auch umzusetzen. Damit dies auch gelingt solltest du dir vorher überlegen, wie und wann du die Lösung in Angriff nehmen kannst.

Die Mini-Entspannung

Du hast nun bereits einige Wochen die Entspannung geübt. Damit du die Entspannung auch einmal durchführen kannst, wenn du nicht soviel Zeit hast, stellen wir dir heute eine weitere Übung zur Entspannung vor. Eine verkürzte Form der Entspannung, und weil sie so kurz ist, nennt man sie auch die Mini-Entspannung. Sie unterscheidet sich nicht sehr von der bisherigen Übung, sie ist eben nur viel kürzer. Das Tolle daran ist, dass du sie immer und überall anwenden kannst, auch ohne dass es andere mitbekommen. Du kannst sie zum Beispiel in der Schule vor einer Arbeit durchführen oder auch zu Hause, wenn du deine Hausaufgaben bearbeitest. Lies dir nun die folgende Anleitung sorgfältig durch und probiere dann selbst.

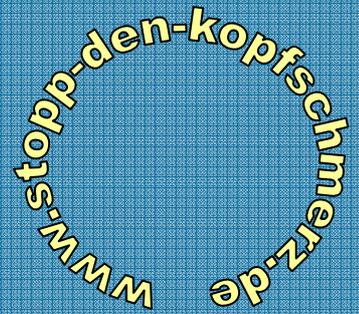
Setz dich bequem und locker hin. Atme tief ein und langsam wieder aus ... und noch einmal ein und wieder aus. Lass deine Muskeln ganz locker. Schließe deine Augen, wenn du magst. Und nun sprich jetzt ganz leise in dich hinein:

Ich bin ganz entspannt. Ich bin ganz ruhig und gelassen. Ich fühle mich gut und genieße das Gefühl der Entspannung und Ruhe.

Wenn du die Mini-Entspannung regelmäßig übst, wirst du feststellen, dass dir die Kopfschmerzen nichts mehr anhaben können und du auch Stress besser aushalten kannst. Aber du solltest auch weiterhin die lange Entspannung einsetzen, damit du immer mal den Zustand der Ruhe und Gelassenheit genießen kannst.

Check it out!

Kurz gesagt!



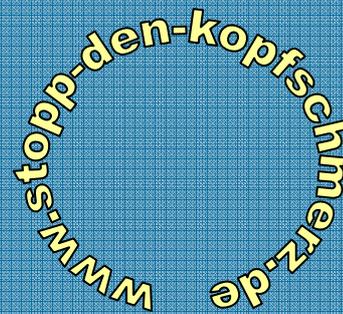
1. Probleme können sehr belastend sein und zu Anspannung, Angst oder Stress führen.
2. Die Problemlösetreppe hilft dir, mit deinen Problemen fertig zu werden.
3. Die Mini-Entspannung ist eine weitere Übung der Entspannung, welche du jeder Zeit und überall einsetzen kannst.

Was solltest du in Woche 5 alles erledigen:

- Tagebuch ausfüllen!
- Sorgfältiges Durcharbeiten der Check it out!-Materialien!
- Ausfüllen des Entspannungsprotokolls (Check it out! Die Entspannung) und Üben der Mini-Entspannung!
- Ein Problem lösen!

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!

Die Problemlösetreppe

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Lies dir das folgende Beispiel zum Problemlösen (angewandt auf Tobis Beispiel) sorgfältig durch. Übe die Technik des Problemlösens in der folgenden Woche mehrmals und notiere dir die Beispiele auf dem nächsten Check it out!-Blatt.

4. Stufe
So macht Tobi es!

3. Stufe
Welche Lösung ist die Beste?

Tobi wünscht sich den MP3-Player zum Geburtstag.

2. Stufe
Welche Lösungen gibt es?

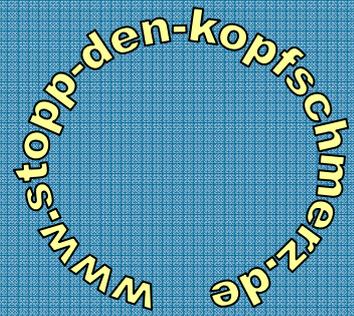
- | | |
|---|------------------|
| 1. Job suchen | Note: 2-3 |
| 2. Eltern fragen | Note: 3 |
| 3. Geburtstagsgeschenk | Note: 2 |
| 4. Auf den MP3-Player verzichten | Note: 5 |
| 5. Billigeren MP3-Player kaufen | Note: 5 |

1. Stufe: Problem erkennen!
Was ist das für ein Problem?

Tobi möchte unbedingt den MP3-Player. Dieser ist aber zu teuer.

Check it out!

Deine Problemlösetreppe



Übe nun die Technik des Problemlösens in der folgenden Woche mehrmals und notiere dir Deine Problemlösung.

4. Stufe
So mache ich es!

3. Stufe
Welche Lösung ist die Beste?

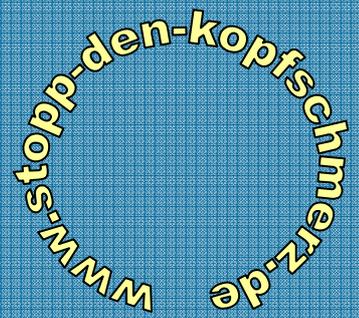
2. Stufe
Welche Lösungen gibt es?

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | Note: |
| 2. _____ | Note: |
| 3. _____ | Note: |
| 4. _____ | Note: |

2. Stufe: Problem erkennen!
Was ist das für ein Problem?

Check it out!

Die Mini-Entspannung!



Nun übe die Mini-Entspannung regelmäßig. Setze sie in der folgenden Woche mehrmals ein!

Überlege dir eine ganz persönliche Entspannungsformel, welche du zu dir sagen kannst, wenn du die Mini-Entspannung einsetzt!

Meine eigene Mini-Entspannung:
