

Check it out!

- Trainingswoche 6 -

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Umgang mit Kopfschmerzen!

Rückblick

In den letzten Wochen hast du einige Techniken erlernt und weißt was du tun kannst, um gegen die Kopfschmerzen anzugehen. Alle Techniken, die du gelernt hast, helfen dir, Stress, Anspannung und Angst zu überwinden. Jetzt kommt es darauf an, dass du das Gelernte umsetzt und in dein Leben einbaust. Dann wird der positive Effekt, den du schon jetzt spürst dauerhaft sein.

Die Kopfschmerzterappe!

Zum Abschluss geht es darum, wie du in Zukunft mit deinen Kopfschmerzen umgehen und sie verhindern kannst. Dazu nutzt du die Kopfschmerzterappe. Hierfür ist es notwendig den Kopfschmerz in einzelne Schritte zu unterteilen, damit du den Überblick behältst. So ist es einfacher mit dem Schmerz umzugehen.

1. Die Vorbeugung

Der erste Schritt ist die Vorbereitung und umfasst alles was du machen kannst, um Kopfschmerzen zu verhindern. Also wenn du merkst, dass es dir nicht so gut geht, du angespannt bist, du persönlichen Stress hast und deine Stresssignale auftreten. In solchen Momenten solltest du dich

entspannen und die Probleme, welche dich stressen mit dem Problemlösen beseitigen!

2. Die Bewältigung

Manchmal wirst du dennoch Kopfschmerz bekommen. Zur Bewältigung der Kopfschmerzen kannst du folgendes tun: Lege dich hin und versuche alles, was dich nervt abzuschalten. Entspanne dich mit einer Phantasiereise und kühle deinen Kopf. Setze positive Gedanken gegen die negativen Gedanken ein.

Wenn du alles getan hast, was du tun kannst, und der Schmerz trotzdem stärker wird, dann nimm ein Medikament ein. Warte aber nicht bis der Kopfschmerz kaum noch auszuhalten ist.

3. Lobe Dich!

Als letzte Stufe der Kopfschmerzterapie solltest du nie vergessen dich für deine Bemühungen zu loben. Auch wenn es noch nicht ganz geklappt hat ist jeder Versuch von dir, mehr Einfluss auf deine Kopfschmerzen zu nehmen, ein Schritt in die richtige Richtung!

Check it out!

Kurz gesagt!



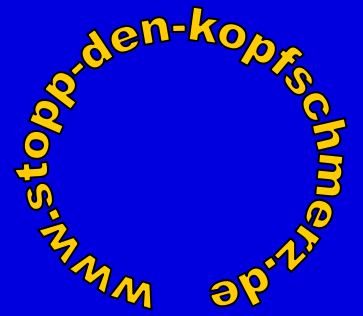
1. Die Kopfschmerztreppe hilft dir den Kopfschmerz mit drei Schritten richtig anzugehen. Nutze, was du gelernt hast!
2. In der Zukunft solltest du auch weiterhin die erlernten Techniken anwenden. Nur so kannst du den Kopfschmerz auch weiterhin langfristig bekämpfen! Wenn du diese Antikopfschmerztechniken in dein Leben einbaust, wirst du im Kampf gegen deinen Kopfschmerz der Sieger sein.

Was solltest du in Woche 6 alles erledigen:

- Tagebuch ausfüllen!
- Die Nachricht der Trainerin im Chat beantworten!
- Sorgfältiges Durcharbeiten der Check it out! –Materialien
- Ausfüllen des Entspannungsprotokolls (Check it out! Die Entspannung)
- Die Phantasiereisen einsetzen und entspannen!

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

Für den
CHAT

Check it out!

Die Phantasiereisen!

www.stopp-den-kopfschmerz.de

Entspanne dich mit den Phantasiereisen! Du findest sie auf der CD und kannst sie dir als MP3-File herunterladen! Höre sie dir an!

- Phantasiereise: Der Strandspaziergang.
- Phantasiereise: Eine Reise im Ozean.
- Phantasiereise: Die Ballonfahrt.
- Phantasiereise: Im Wald.

Welche Phantasiereisen ist dein Favorit?

Check it out!

Was möchte ich die Trainerin im Chat fragen?

www.stopp-den-kopfschmerz.de

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

**Für den
CHAT**

Check it out!

Die Kopfschmerzterappe

www.stopp-den-kopfschmerz.de

3. Stufe: Lobe dich selbst!

Lobe dich für deine Bemühungen, egal ob es geklappt hat oder nicht!

2. Stufe: Die Bewältigung

Wird der Schmerz trotzdem stärker dann:

- Lege dich hin
- Schalte Lärm und Licht ab
- Kühle deinen Kopf
- Nutze die Entspannung und die Phantasie
- Ersetze negative durch positive Gedanken

1. Stufe: Die Vorbeugung

Verhindere die Kopfschmerzen!



Start Hier