



Triggermanagement

1. Sammele deine bekannten oder vermuteten Kopfschmerztrigger:

Nr.	Trigger	Beschreibung Art (Was, Wo) und Dosis (Dauer, Menge, Intensität)
1		
2		
3		

2. Wie zuverlässig löst dieser Trigger Kopfschmerzen aus (auf einer Skala von 0 bis 10)

Nr.		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Sehr zuverlässig / selten												Immer
2													
3													

3. Wie stark versuchst du, den Trigger zu vermeiden (auf einer Skala von 0 bis 10)

Nr.		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Gar nicht / keine Vermeidung möglich												Extreme Vermeidung
2													
3													

4. Wie eingeschränkt erlebst du dich durch die Vermeidung?

Nr.		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Gar nicht eingeschränkt												Extrem eingeschränkt
2													
3													

5. Suche dir alternative Strategien, um in Zukunft passend zu reagieren:

- a) **Experiment:** Testen des Auslösepotentials, z. B. Ist Schokolade wirklich ein Auslöser, oder befinde ich mich bereits in der Prodromalphase?
- b) **Bewältigung:** Konfrontation mit dem Trigger unter Einsatz von Bewältigungsstrategien, z. B. Einkaufen mit Pausen und Reizabschirmung
- c) **Gewöhnungstraining:** Steigerung der Belastbarkeit, z. B. Nordic Walking mit schrittweiser Steigerung der Gehstrecke
- d) **Vermeidung:** z. B. Verzicht auf Rotwein; Vermeiden von Schlafmangel
- e) **Akzeptanz:** In Kauf nehmen der Kopfschmerzen oder sich nicht auf Unbeeinflussbares fixieren, z. B. nach Kinobesuch eine Migräne in Kauf nehmen, oder das Wetter akzeptieren

Nr.	Trigger	Strategie (a/b/c/d/e)	Umsetzung (konkreter Beschrieb)
1			
2			
3			