



Zukünftiges Verhalten bei Kopfschmerzen

Lass uns hilfreiche Strategien im Umgang mit Kopfschmerzen erarbeiten.

- Bitte notiere zunächst in freier Form, was du bei Kopfschmerzen in Zukunft anders machen möchtest. Was könnte hilfreich sein?

- Wie könntest du dein Verhalten bei Kopfschmerzen konkret ändern hinsichtlich:
 - Durchhalten vs. Schonen: Wo möchtest du in Zukunft stehen? Bitte stufe dein Verhalten bei Kopfschmerzen auf einer Skala von 0 bis 10 ein. Gegebenenfalls sind wieder mehrere Kreuze möglich (z. B. Beruf vs. Freizeit):

SCHONEN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DURCHHALTEN
<ul style="list-style-type: none"> Tätigkeiten beenden Rückzug, Hinlegen Reizabschirmung 							<ul style="list-style-type: none"> weitermachen („Zähne zusammenbeißen“) sich nichts anmerken lassen weiter funktionieren 					

- In Zukunft will ich Folgendes anders machen:

- Medikamenteneinnahme im Zusammenhang mit Kopfschmerz (z. B. Menge, Zeitpunkt):

- Kommunikation (Partner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, ...):
Wem teile ich etwas von meinen Beschwerden mit und in welcher Form tue ich das?

- Was könnten hilfreiche Gedanken bei Kopfschmerzen sein:
