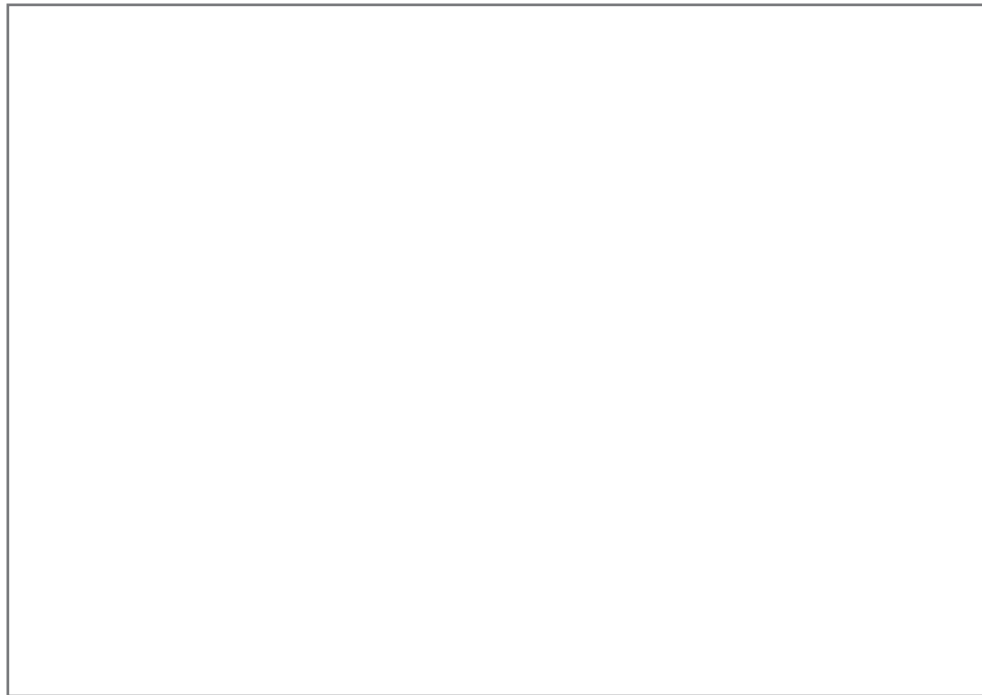


Wenn mir frustrierende Gedanken kommen, wie zum Beispiel:

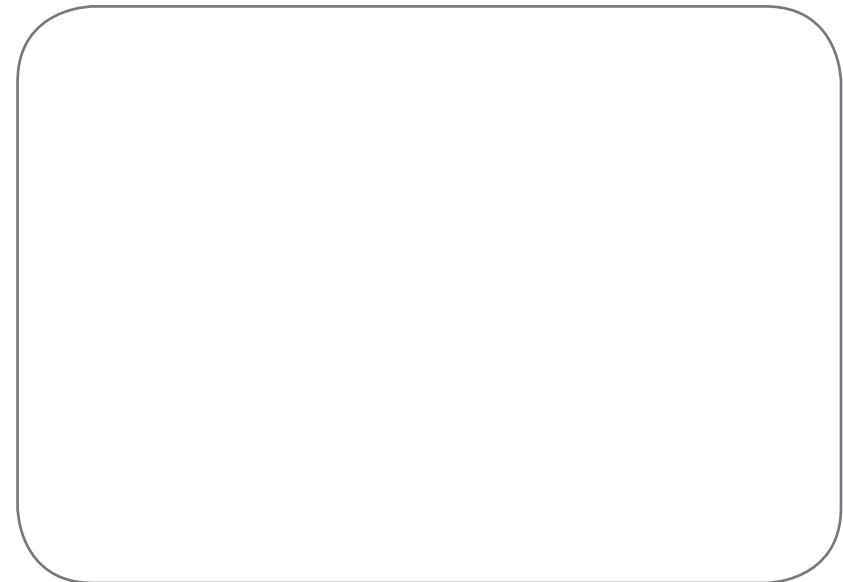


So sage ich einfach

STOPP!

... und unternehme lieber
Folgendes:

(Schreiben Sie etwas auf, was realistisch wäre
und Ihnen garantiert gut tut.)



Das will ich durch die Schmerzbewältigung für mich erreichen:

Auf der Ebene des Körpers

zum Beispiel:
mit weniger Medikamenten auskommen, besser schlafen, sich weniger verspannen

In den Beziehungen mit anderen Menschen

zum Beispiel:
Spannungen in der Partnerschaft reduzieren, mehr Verständnis für die eigene Situation erreichen, Kontakte mit der Außenwelt ausbauen

Für meine Gefühle und Emotionen

zum Beispiel:
trotz der Schmerzen wieder das Leben genießen, ausgeglichener werden, Ängste abbauen, Stimmungsschwankungen reduzieren

Denken Sie an die Situationen, die heute für Streit oder Spannung sorgten.
Notieren Sie ein paar Stichwörter, die sie am besten beschreiben:

Was war Ihnen zu viel? Was war für Sie persönlich besonders belastend oder unerträglich?

Wie haben Sie das zum Ausdruck gebracht?

In welchen Sätzen hätte man es klarer und neutraler vermitteln können?

Was hat Ihr Partner gut gemacht oder gut gemeint?

Mit welchem Satz könnten Sie ihm Empathie und Anerkennung vermitteln?

GRÜN	Alles im grünen Bereich, keine Schmerzen da.
GELB	Schreiben Sie auf, wie Sie sich ablenken können, wenn der Schmerz unangenehm wird. Tragen Sie eventuell auch die Telefonnummer einer Freundin oder eines Freundes ein, den Sie anrufen können, aufgenommene Filme und unerledigte Aufgaben im Haushalt, die auf Ihre Aufmerksamkeit warten.
ROT	<p>Welche Techniken sollen zum Einsatz kommen, wenn der Schmerz ganz schlimm wird?</p> <p>Verschiebung der Aufmerksamkeit: Sie können den Fokus der Aufmerksamkeit auf den Körperbereich richten, der vom Schmerz nicht betroffen ist. Sie tanken das wohlige Gefühl aus diesem Bereich und langsam breitet es sich immer mehr im ganzen Körper aus, bis Sie zur Ruhe kommen und einschlummern.</p> <p>Schmerzskala: Sie stellen sich die Intensität der aktuellen Schmerzen auf einer Skala vor. Dann wird diese Intensität ganz langsam immer weiter nach unten geregelt. Der Schmerz geht mit und lässt mit der Zeit nach.</p> <p>Eingrenzen von Schmerzen: Machen Sie sich bewusst, welche Körperbereiche vom Schmerz betroffen sind und stellen Sie sich die Schmerzgebiete vor. Dann können Sie deren Grenzen innerlich verändern, indem Sie sie gedanklich verschieben. Das schmerzende Areal wird immer kleiner und Sie können immer klarer die Bereiche spüren, die von den Schmerzen nicht betroffen sind.</p> <p>Bilder für Schmerz: Stellen Sie sich vor, wie Ihr Schmerz aussieht. Lassen Sie das individuelle Bild entstehen. Vielleicht haben Sie eine Vorstellung von Feuer vor Augen oder tausende kleine Nadeln. Auch dieses Bild können Sie verändern: Langsam brennt das Feuer nicht mehr, sondern wärmt nur noch. Vielleicht erlischt es mit der Zeit oder Sie können miterleben, wie sich eine schützende Schicht zwischen ihm und Ihrer Haut bildet. Der Schmerz lässt dabei ganz automatisch nach.</p> <p>Atemtechnik: Legen Sie die Hände auf den Bauch und spüren Sie Ihren Atem. Verändern Sie nichts daran, sondern beobachten Sie einfach, wie die Luft ein- und ausfließt. Sie werden feststellen, dass auch der Schmerz den Wellen des Atems folgt und mit jedem Ausatmen etwas nachlässt.</p>

Datum:

Wie würden Sie den heutigen Tag insgesamt in Bezug auf die Schmerzen einschätzen?

- angenehm
- gemischt
- schlecht
- extrem schlecht

Wie war insgesamt die Stimmung?

- glücklich und entspannt
- mittelmäßig (weder ausgeprägt positiv noch negativ)
- sehr durchwachsen (starke Stimmungswechsel im Laufe des Tages)
- stressig
- niedergeschlagen

Geben Sie die Intensität Ihrer Schmerzen zu verschiedenen Tageszeiten an. Schätzen Sie die Schmerzintensität auf einer Skala von 1 (kein Schmerz) bis 6 (unerträglicher Schmerz) ein:

6-8 h	8-10 h	10-12 h	12-14 h	14-16 h	16-18 h	18-20 h	20-22 h	22-24 h

Tragen Sie stichpunktartig ein, was Sie im Laufe des Tages gemacht haben:

6-8 h	8-10 h	10-12 h	12-14 h	14-16 h	16-18 h	18-20 h	20-22 h	22-24 h

Was haben Sie gegen die Schmerzen unternommen?

(Gemeint sind sowohl die Medikamenteneinnahmen, als auch alternative Techniken, wie Bewegung, Ablenkung, Entspannung, Wärme; evtl. bestimmte Übungen.)

Mit welchen Maßnahmen hatten Sie Erfolg?

Ihre eigenen Anmerkungen und Beobachtungen zum Schmerzgeschehen:

Stressige Situationen besser verstehen und im Griff behalten

Erinnern Sie sich an eine stressige Situation und notieren Sie stichpunktartig, worum es ging.

Was war das, was Sie in dieser Situation nicht aushalten konnten? (Gehen Sie die Liste der Stressoren durch, vielleicht finden Sie darin etwas, was zu Ihrer Situation passt.)

Unten sind fünf Stressverstärker in Form von verinnerlichten Geboten aufgezählt. Welcher davon ist für Ihr Stressverhalten verantwortlich?

Gibt es Möglichkeiten, etwas Abstand zu der angespannten Situation zu gewinnen? Was würden Sie einem guten Freund sagen, der sich wegen einer ähnlichen Sache aufregt?

Wir geraten unter Stress, wenn ...

- ... wir unter Zeitdruck arbeiten, uns dabei aber keine Fehler und keine Verzögerungen leisten können;
- ... unser Zeitplan durch Störungen und Unterbrechungen durcheinander gerät;
- ... wir mehrere Dinge gleichzeitig erledigen müssen, die uns wichtig sind;
- ... wir kritisiert werden, unseren eigenen Ansprüchen oder den Erwartungen Anderer nicht genügen;
- ... wir in einem ungelösten Konflikt mit anderen stecken.

Fünf Stressverstärker:

- Sei perfekt (der Wunsch nach Erfolg)
- Sei beliebt (Wunsch von allen gemocht zu werden)
- Sei stark (Wunsch nach Unabhängigkeit)
- Sei vorsichtig (Wunsch, Kontrolle zu behalten)
- Ich kann nicht (Wunsch sich zu schonen)

Die nahende Panik bemerke ich ...

... an typischen Katastrophengedanken, zum Beispiel:

.....
.....

... an Körperspannung, die ich besonders deutlich spüre an:

.....
.....

... am Bewegungsdrang, wie zum Beispiel:

.....
.....

... an eigener Reizbarkeit und Ungeduld:

.....
.....

... daran, dass ich:

.....
.....

**In diesem Fall mache
ich sofort Folgendes:**

**Ich mache mir bewusst,
dass ich meine Panik steuern kann.**

**Ich entspanne alle
Muskeln so weit es geht.**

**Ich lege die Hände auf den
Unterbauch und konzentriere mich auf meinen Atem.**

Wenn die Schmerzen sehr stark sind, zähle ich die Atemzüge. Lassen die Schmerzen etwas nach, so bleibe ich ruhig und genieße die Pause.