



**Verhalten bei Kopfschmerzen**

Trotz aller Therapien und Einhaltung von Verhaltensregeln lässt es sich in der Regel nicht völlig verhindern, dass Kopfschmerzen auftreten. Doch auch dann, wenn es „schon zu spät ist“, gilt: Es gibt hilfreiche und weniger hilfreiche Arten, Kopfschmerzen zu bewältigen.

1. Bitte beschreibe, was du normalerweise bei Kopfschmerzen tust. Wenn es Unterschiede in verschiedenen Lebensbereichen (z. B. Durchhalten im Beruf und bei Pflichten, Schonen in der Freizeit) gibt, benenne diese:

---



---



---

2. Verhalten im Verlauf der Kopfschmerzen in speziellen Bereichen:
  - Durchhalten vs. Schonen: Bitte stufe dein Verhalten bei Kopfschmerzen auf einer Skala von 0 bis 10 ein. Gegebenenfalls sind 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"> <li>• Tätigkeiten beenden</li> <li>• Rückzug, Hinlegen</li> <li>• Reizabschirmung</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>• weitermachen („Zähne zusammenbeißen“)</li> <li>• sich nichts anmerken lassen</li> <li>• weiter funktionieren</li> </ul>					

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

---



---



---

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

---



---



---

3. Benennen deine typischen Gedanken im Verlauf von Kopfschmerzen:

---



---



---