



## Anspruch an mich selbst

---

Bei Kopfschmerzen kann es sinnvoll sein, sich auch Gedanken über die eigenen Ansprüche zu machen. Ungesundes Stressverhalten und Überbelastung sollten minimiert werden, um langfristig leistungsfähig zu bleiben und das Auslösepotenzial von Stress und Überlastung zu minimieren.

- Wie verhalte ich mich in Stresssituationen?
  - Was sind meine Ansprüche?
  - Wie viel Energie setze ich für andere ein? Und wie viel für mich selbst?
- 
- 

- Woher kenne ich diese Verhaltens-Muster?
  - Seit wann bestehen diese Verhaltensweisen bei mir?
- 
- 

- Wofür waren diese Verhaltensmuster gut? Welche passen jetzt noch? Welche vielleicht nicht mehr?
- 
- 

- Welche Ansprüche will ich verändern?
  - Was wird dann anders?
- 
- 

- Wie wird mein Umfeld reagieren, wenn ich eigene Ansprüche verändere?
  - Wie reagiere ich selbst darauf?
- 
-