

Wie du deine Gesundheit selbstbestimmt in die Hand nehmen kannst – ein Gedankenexperiment von Mag. Ulrike Grabmair, MSc.

„Ich mache 3x in der Woche Sport, ernähre mich gesund, achte auf einen geregelten Tagesablauf, habe meine Verhütungsmethode umgestellt, trinke keinen Alkohol mehr und habe sogar Entspannungstechniken erlernt. Hat alles nichts genützt – ich habe noch immer so oft Migräne! Inzwischen ist mein Leben echt schon total spaßbefreit. Das kann doch wirklich nicht sein...ich mag mich selber nicht mehr, das bin gar nicht mehr ich – was soll ich denn bitte sonst noch tun, damit die Migräne weggeht????“ Das ist eine der häufigsten Aussagen meiner KlientInnen im Erstgesprächen meines Migräne Einzelcoachings.

Wenn du dich in diesen Zeilen wiedererkennst, dann tauchen diese Gedanken vielleicht auch bei dir immer wieder mal auf: was soll ich denn bitte sonst noch tun, damit die Migräne weggeht????

Spüre einmal in diesen Satz hinein.... da steckt sehr viel Wut und Trotz dahinter. So nach dem Motto: ich mach doch eh so viel und mein Körper funktioniert nicht wie er soll. Ich muss das in den Griff bekommen! Merkst du wie du dir dadurch aber auch innerlich viel Druck aufbaust? Druck zu funktionieren, Druck ja nicht zu viele Medikamente zu nehmen, Druck niemanden zur Last zu fallen, Druck keine (vermeintliche) Schwäche zu zeigen?

Ich sage dir nicht, du sollst diese Gefühle der Wut, Verzweiflung vielleicht auch Hilfslosigkeit oder Resignation wegsperren oder runterschlucken. Denn das hast du möglicherweise schon viel zu oft in deinem Leben gemacht. Sondern ich rate dir diese Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen und für dich zu nutzen - als Kraft die du in dir hast. Als innere Ressource die dich dabei unterstützt nun noch ein bisschen genauer hinzuschauen. Um deine Gesundheit ab sofort selbstbestimmt in die Hand zu nehmen!

Daher möchte ich die oben erwähnte Frage anders umformulieren: was kannst du für DICH tun, damit die Migräne seltener oder gar nicht mehr kommen muss? Damit mehr Gesundheit in dein Leben einziehen darf?

Selbstbestimmt und ganz OHNE Druck, denn es geht hier nicht um Selbstoptimierung, sondern darum dich und deine Bedürfnisse besser kennenzulernen.



Hast du Lust auf ein Gedankenexperiment? Dann lass dir ruhig Zeit dabei folgende Fragen für dich zu beantworten. Ganz intuitiv, ohne zu bewerten oder zu hinterfragen. Lass deine Empfindungen einfach mal auf dich wirken:

- Was bedeutet für mich „gesund sein“? Wie fühlt es sich an gesund zu sein?
- Welchen Tagesablauf wünscht sich mein Körper?
- Wieviel Ruhe, Rückzugsmöglichkeit und Allein sein dürfen sind ideal für dich?
- Wozu sagt mein Kopf deutlich NEIN?
- Wogegen oder gegen wen empfinde ich Wut oder Enttäuschung?

- Welche Gedanken über mich und meine Migräne sind mein ständiger Begleiter?
- Was belastet mich am meisten, wenn ich an meine Migräne denke?
- Was will mir meine Migräne sagen und warum fällt es mir schwer hinzuhören und hinzuspüren?
- Was fordert die Migräne von mir ein? Würde ich mir das sonst auch zugestehen?
- Wovon profitiere ich, wenn alles beim Alten bleibt - wenn sich nichts ändert?

- Welchen Stellenwert hat meine Gesundheit in meinem Leben?
- Welche Bedürfnisse und Werte sind mir wichtig und möchten mehr gelebt werden?
- Was kann und darf ich endgültig loslassen?
- Wovor habe ich Angst, was hält mich davon ab vollkommen authentisch zu leben?
- Wie würde sich mein Leben ändern und anfühlen, wenn ich ab morgen migränefrei wäre?



Mag. Ulrike Grabmair, MSc. ist Dipl. Lebensberaterin und Mentalcoach und begleitet Migräne PatientInnen und ihre Angehörigen im Umgang mit dem hohen Leidensdruck und den täglichen Herausforderungen, die ein Leben mit Migräne mit sich bringen.

Bei ihren Einzelcoachings und Gruppenworkshops unterstützt sie beim Gewinnen neuer Perspektiven und Verinnerlichen gezielter und individueller Selbsthilfestrategien für mehr seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden.



Mehr zum Thema „Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!“ findest du in ihrem Ratgeber: [MIGRÄNE verstehen - vorbeugen - behandeln](#) und unter www.kopfgewitter.at.