

Mitgefühl mit sich selbst

Bei beginnendem Kopfschmerz reagieren Menschen oft bedrückt, ängstlich oder ärgerlich. Das ist verständlich. Um nicht noch zusätzlich zu leiden und mehr Anspannung zu haben, ist es hilfreich, gerade in dieser Situation liebevoll mit sich umzugehen. Dies ist auch günstig bei anderen schwierigen Situationen oder allgemein bei Stress.

Üben Sie Ihren liebevollen Umgang mit sich selbst. Führen Sie sich das Problem vor Augen, stellen sie fest, wie es für Sie gerade ist: „Das ist jetzt schwierig/hart“, „das tut weh“. Atmen sie tief ein und langsam aus. Sagen Sie sich unterstützende Worte, die jetzt guttun würden. Bleiben Sie liebevoll und gütig mit sich. Wenn Sie dabei Schwierigkeiten haben, überlegen Sie, was Sie einem Freund oder einer Freundin, einem geliebten Menschen in dieser Situation sagen würden. Überlegen Sie, was Sie jetzt brauchen, was Ihnen jetzt guttun könnte. Seien sie freundlich zu sich und versorgen Sie sich selbst.

