

## Schmerz - Fragebogen

schaue hin, mach dir deinen Schmerz bewusst und finde die Ursache.

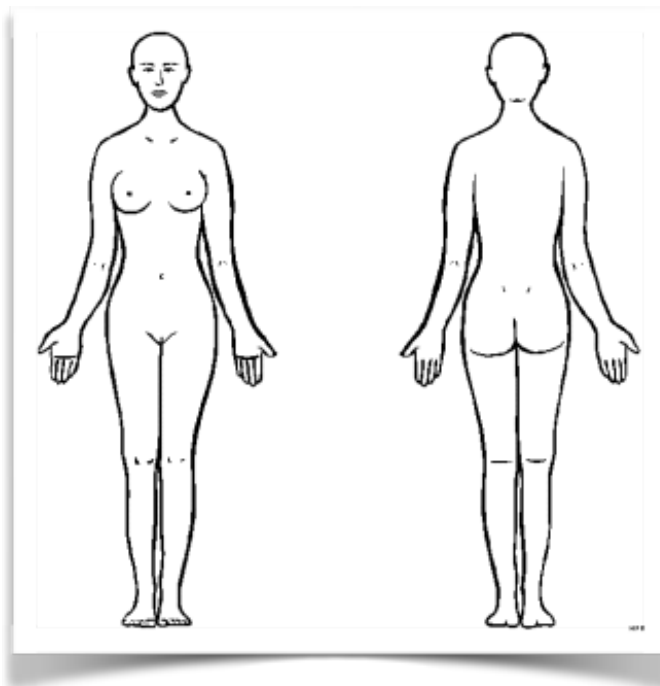
Name:

Datum:

Hast du diagnostizierte Erkrankungen? Welche?

---

**1)** Zeichne möglichst genau mit einem farbigen Stift die Bereiche ein, an denen du Schmerzen hast, wenn es mehrere verschiedene Körperbereiche sind, dann nummeriere bitte durch (1 bedeutet bedeutsamsten Schmerzen und dann absteigend zu den weniger bedeutsamen Körperstellen):



**2)** Seit wann bestehen deine Schmerzen ungefähr oder kannst du ein genaues Datum oder eine genaue auslösende Situation festmachen?

---

**3)** Versuche deinen Schmerz so genau wie möglich zu beschreiben, wie fühlt er sich für dich an? (Bsp: brennend, furchtbar, ziehend, erleichternd, dumpf, hell, zerstörend....)

---

---

---

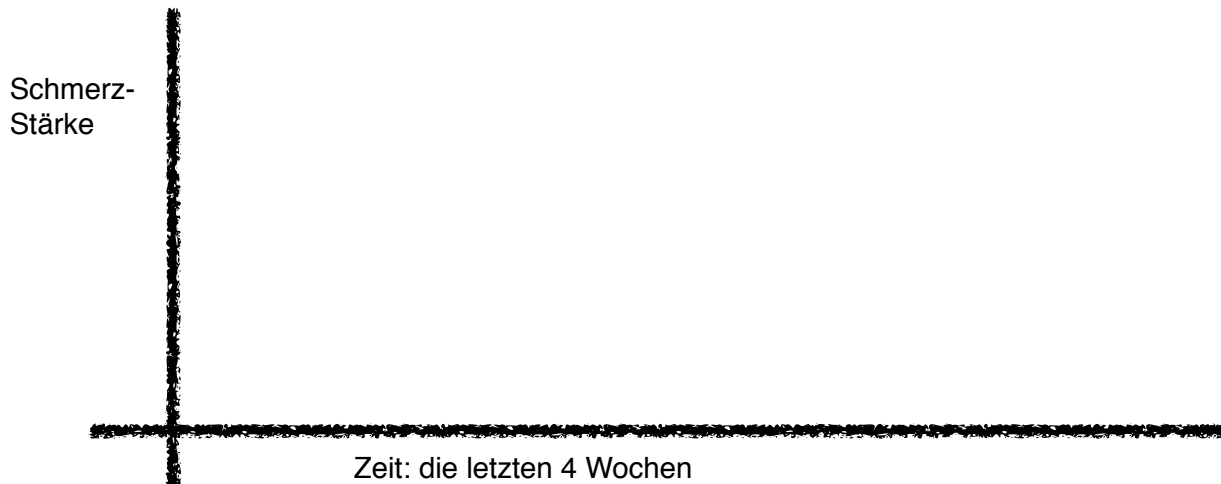
---

---

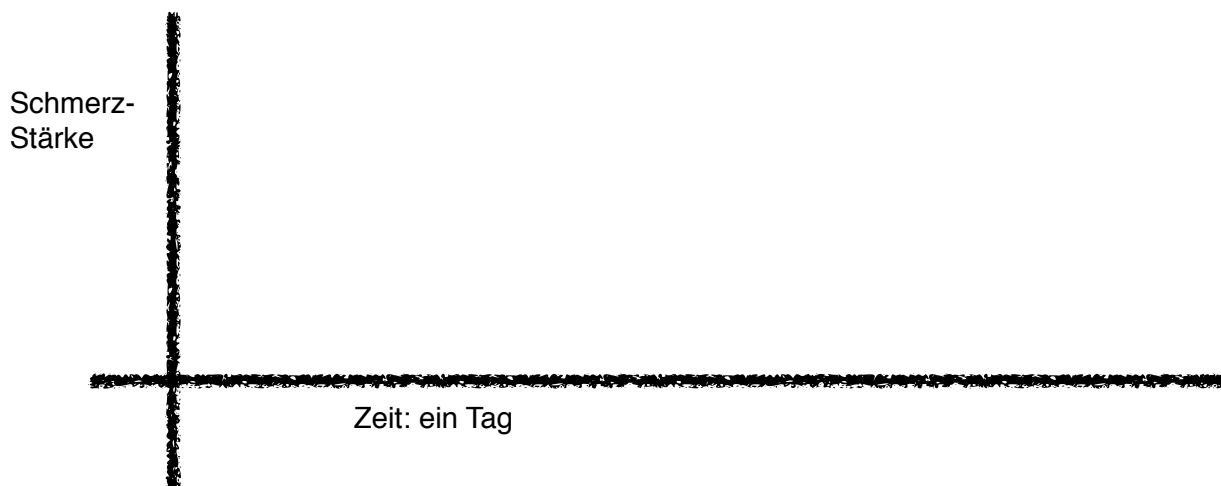
---

---

4) Male bitte eine Schmerzverlaufskurve der letzten 4 Wochen. Gab es große Schwankungen? Momente in denen du Schmerzfrei warst oder war der Schmerz immer auf einem gleich hohen Niveau?



5) Male jetzt die Schmerzverlaufskurve von einem durchschnittlichen Tag.



6) erkennst du Zusammenhänge? mit Situationen, Menschen, Gefühlen, Körperhaltungen, Stimmungen, Taten, Mahlzeiten, die mit deinem Schmerz in Verbindung stehen?

---

---

---

---

---

7) Was verbessert deine Schmerzen?

(Bsp. Ruhe, Bewegung, Kälte, Wärme, Ablenkung, Arbeit, Meditation, Blick ins Grüne, Fernsehen....)

---

---

---

---

---

8) Was verschlimmert deine Schmerzen?

(Bsp. Ruhe, Hausarbeit, Bewegung, Kälte, Wärme, Ablenkung, Arbeit, Meditation, Langeweile, Fernsehen....)

---

---

---

---

---

9) wobei schränkt dich dein Schmerz im Alltag ein? Welche Dinge kannst du nicht mehr tun, wegen deiner Schmerzen?

---

---

---

---

---

10) Was ist das Positive an deinem Schmerzen? Was hat sich dadurch in deinem Leben verbessert? Was ermöglicht dir der Schmerz? Was brauchst du durch deine Schmerzen jetzt nicht mehr zu tun?

---

---

---

---

---

11) Bitte schätze die Bereiche deines Lebens möglichst ehrlich ein: Wie zufrieden und erfüllt bist du in den einzelnen Lebensbereichen. 1 = gar nicht zu frieden, 10 = es ist perfekt, ich bin glücklich (kreuze an)

Dein Beruf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Beziehung	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dein Lebensraum (Haus/Wohnung/Stadt)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Freundschaften	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Hobbys	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dein Sexleben	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Zeit für Dich	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Familie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deinen Schlaf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Ernährung	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deine Bewegung	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Deinen Stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12) Welche Gefühle kommen dir am ehesten in den Sinn, wenn du an dein Leben denkst? (Angst, Liebe, Unsicherheit, Ärger, Wut, Aufregung, Spaß, Lust.....)

---



---



---



---



---

13) Welche Dinge unternimmst du um deinen Schmerz zu verdrängen? Ablenkungen, Medikamente, Ignorieren?

---



---



---

14) Schau dir die Antworten der Fragen noch einmal genau an. Findest du Gemeinsamkeiten. Eventuelle Ursachen außerhalb deines Körpers? Gibt es Lebensbereiche und Angewohnheiten die DU verändern kannst, sodass es dir allgemein besser geht und dein Körper zu Ruhe kommen kann? Schreibe einfach Alle Gedanken, die dir jetzt kommen durcheinander auf:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

15) Hab keine Angst vor Veränderungen. Welche Dinge solltest du nicht mehr tun und welchen Dingen solltest du mehr Bedeutung in deinem Leben geben? Blende Alle Dinge aus, die dem entgegen stehen. Tue für die Beantwortung dieser Frage bitte so, als würde Geld, Familienverantwortung, Dinge die andere Menschen sagen oder wollen KEINE ROLLE spielen. Schreib einmal auf, was gut für dich wäre und denke dabei nur an DICH!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Geschafft!**

**Super, du hast meinen Respekt - dich so mit dir auseinander zu setzen erfordert Mut.**

Wow, jetzt hast du dich wirklich geöffnet. Bestimmt sind dir Dinge jetzt eine ganze Ecke klarer. Ja, das Alles hat etwas mit deinen Schmerzen, deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden zu tun. Lies dir nochmal deine Antworten aus Punkt 15 durch und spüre wie gut sich das anfühlt etwas nur für Dich zu tun. Und wenn es erstmal nur in deinem Kopf ist. Lasse diese Worte etwas Ruhen, denke darüber nach. Lies sie dir immer und immer wieder in der nächsten Woche durch und schau was in dir positives entsteht. Welche Wege sich für dich auftun.

## **Folge deiner inneren Stimme, Folge deinem Herzen!**

Dir schweben jetzt tausend Fragen im Kopf herum und du weißt was du tun solltest, was du aufgeben solltest und was das Richtige für dich ist, aber in die kommt jetzt die Angst hoch?

Atme tief durch. Lasse alles wirken. Gib dir die Chance dich langsam zu Verändern.

Gesundheit ist ein Weg - gehe ihn mit Freude!

Ich begleite dich gerne - persönlich oder per Skype.

Schau mal auf [www.lisamestars.com](http://www.lisamestars.com) vorbei und kontaktiere mich herzlich gerne.

Deine Lisa

