

Situations-Schmerztagebuch

Tag/ Uhrzeit	Situation/Ereignis	Schmerzen (0-10)	Körperreaktion	Gedanken/Überlegung	Gefühl/Empfindung	Verhalten/Alternative

Wie und wann haben sich heute meine Beschwerden verändert?

Wie stark haben sich meine Beschwerden verändert (z.B. auf einer Scala von 0 – 10) und in welche Richtung?

War etwas Besonderes los, war die Situation, das Ereignis, das Erlebnis ungewöhnlich oder kenne ich solche Begebenheiten?

Geschieht dies möglicherweise in dieser Art häufiger, verändern sich dann immer oder sehr oft meine Schmerzen?

Wie reagiert eigentlich mein Körper auf diese Veränderung im Zusammenhang mit den Schmerzen? Was spüre/empfinde ich in/an meinem Körper? Möglich wären Reaktionen im Bereich des Magen-Darms, des Gesichtes/ der Augen/ des Kopfes, der Haut und den Muskeln und vieles andere mehr? Wie ist/war es bei Ihnen? Gab es bestimmte Gedanken die ich hatte, habe ich diese Gedanken regelmäßig oder öfter? Habe ich diese Gedanken immer im Zusammenhang mit meinen Beschwerden oder auch in anderen Situationen?

Welche Gefühle und Empfindungen hatte ich im Zusammenhang mit den Schmerzen oder in den Situationen?

Wie habe ich mich Verhalten, was habe ich gegen den Schmerz getan? Gibt es mögliche Alternativen zum jetzigen Verhalten? Was hätte ich noch alternativ machen können?