

# Mit Leichtigkeit durch das Erstgespräch

Erzähle ALLES, was wichtig ist – kompakt und sortiert

<b>Wie würde ich mein aktuelles Problem beschreiben?</b>	<p>Wenn es Dir schwer fällt, schreib alles auf, was Dir einfällt. Kürze es dann auf max. 3 Sätze, die alle wichtigen Aspekte enthalten.</p> <p>Denk nicht zu viel darüber nach, sondern beschreibe es genau so, wie es sich im Moment oder häufig präsentiert.</p>
<b>Wann tritt es auf?</b>	<p>Dauerhaft, ab und zu, morgens, abends, vor allem bei ... oder nach ..., ...</p>
<b>Wie tritt es auf?</b>	<p>Ziehend, brennend, stechend, dumpf, schneidend, großflächig, punktuell, ...</p> <p>Die Schmerzqualität hilft Deinem/Deiner Untersucher:in ein- bzw. abzugrenzen. Ausschlussdiagnostik ist leichter als die Nadel im Heuhaufen zu suchen.</p>
<b>Wo tritt es auf?</b>	<p>Kopf, Hüfte, Fuß, Zeh, Körperhälfte, vorne, hinten, hinter dem Auge, den Arm entlang, die ganze linke Körperhälfte entlang ...</p>

<b>Was hilft?</b>	Kurzfristig, langfristig ...
<b>Wodurch wird es schlechter?</b>	Kannst Du es reproduzieren oder gibt es wiederkehrende Situationen, Ereignisse?
<b>Welche Faktoren in meinem Leben stehen in Beziehung dazu? Sehe ich Verbindungen?</b>	Arbeitsplatzsituation, allg. Unzufriedenheit, bestimmte Bewegungen, Angst, Unsicherheit, Stress, Traurigkeit, Hilflosigkeit, fehlende Informationen, ...
<b>Was glaube ich selbst, was die Ursache sein könnte?</b>	Versuche Dein Problem im Kontext Deiner Geschichte als Mensch zu betrachten (und nicht nur auf Strukturen zu schauen).
<b>Was habe ich bereits ausprobiert?</b>	Entspannungsübungen, Physiotherapie, Training, ... Was hilft kurzfristig? Was hilft langfristig? BEIDES ist wichtig. Eine Massage z.B. kann kurzfristig wohltuend sein, ist aber keine langfristige Lösung, es sei denn, Du möchtest von Deinem Masseur abhängig bleiben.

Notizen: