


[Pressemitteilung veröffentlichen](#)
[Registrieren](#)
[Kategorien](#)
[PR inside weiterempfehlen](#)
[PR-Tipps](#)
[HelloArticle](#)

Mit unserem RSS-Feed
sind Sie immer auf dem
neusten Stand


[Mehr Informationen](#)
[Gesundheit & Medizin](#)

Gefällt mir

1

Twittern

1

2

2

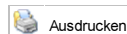
Coaching statt Kopf zerbrechen!


Kirsten Susanne Andrä, Coach und Stressmanagement-Trainerin
in Bonn

(PR-inside.com 03.09.2012 17:44:00) - „Mancher Kopf schmerzt, weil ein Problem nicht gelöst werden kann.

Das Gehirn macht dann quasi eine Vollbremsung, um sich vor Überlastung zu schützen. Dann ist es wichtig, das Signal des Körpers zu beachten“, rät Coach und Stressmanagement-Trainerin Kirsten Susanne Andrä aus Bonn anlässlich des Deutschen Kopfschmerztages am 5. September 2012.

Auch latenter Dauerstress, der die Nackenmuskulatur veranlasst, sich zu verkrampfen, kann Kopfschmerzen auslösen. Allgemein ist Kopfschmerz nicht nur unangenehm, sondern kann unbehandelt sogar chronisch werden. Die Schmerzkarriere ist dann vorprogrammiert. Besonders tückisch: Auch regelmäßig in Eigenregie eingenommene Schmerzmittel wirken oft kontraproduktiv – sie können sogar ihrerseits Kopfschmerzen auslösen. Deshalb sollte man bei einem wiederholt auftretenden Kopfschmerz unbedingt zum Arzt gehen. Dieser rät, je nach Art des Kopfschmerzes, manchmal, ein Schmerztagebuch zu führen. So können Schmerzgeplagte ihren persönlichen Schmerzauslösern auf die Spur kommen und lernen, förderliche Gewohnheiten zu entwickeln, die den Schmerz lindern oder ganz beseitigen können. Auch Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Akupunktur, Manuelle Therapie, Massagen oder ein homöopathisches oder allopathisches Medikament können vom Arzt empfohlen bzw. verordnet werden.



Ergänzend kann ein Coaching hilfreich sein, um den ärztlichen Rat konsequent umzusetzen. "Der innere Schweinehund ist ein anhänglicher Gefährte, der sehr an alten Gewohnheiten hängt.

Aber mit den richtigen Techniken und einem motivierenden, kompetenten Coach an der Seite ist es viel einfacher als gedacht, ihn zur Kooperation mit den eigenen Zielen zu bewegen," sagt Kirsten Susanne Andrä. So könne beispielsweise die neue Gewohnheit, regelmäßig ausreichend Wasser oder Kräutertee zu trinken, sich eine „Sauerstoffdusche“ morgens, mittags und abends in Form einfacher Atemübungen an der frischen Luft zu gönnen, sowie ausreichend Schlaf oder auch ein Einschränken des Kaffeegenusses bei manchen Kopfschmerzpatienten bereits viel bewirken. Auch regelmäßiger Sport, Yoga oder Qi Gong, bewusstes Abschalten und andere Formen des Stressmanagements können nach Erfahrung der Stressmanagement-Trainerin vielen Menschen helfen, ihren Kopfschmerz zu verabschieden.

„Nur am Anfang ist das Dranbleiben meist schwierig. Denn es gibt ja handfeste Gründe, Rahmenbedingungen und eindeutige Vorteile, die das alte Verhalten stützen. Der Coach respektiert das, hilft dem Klienten, im Konsens mit dem Arzt, attraktive Alternativen und umsetzbare Strategien zu entwickeln und vermittelt mentale Techniken, die das gewünschte Verhalten als erstrebenswert im Gehirn verankern. Sobald sich die positiven Effekte einstellen, erübrigt sich das Coaching meist und die Motivation kommt ganz von selbst," ermutigt Kirsten Susanne Andrä.

Presse-Information:
Andrä Coaching

Plittersdorfer Str. 25
53173 Bonn

Kontakt-Person:

Kirsten Susanne Andrä
Inhaberin / Geschäftsführerin
Telefon: +49 228 / 90 28 92 5
E-Mail: [e-Mail](mailto:info@andrae-coaching.de)

Web: www.andrae-coaching.de

Aktuelle
Nachrichten

Lesen Sie die aktuellsten
Nachrichten

Erklärung: Der Autor versichert, dass die veröffentlichten Inhalte in dieser Pressemitteilung der Wahrheit

entsprechen und dem gesetzlichen Urheberrechte unterliegen.

[AGB](#) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#) | [Kontakt](#)