

# Übungsblatt: Meine Erfolge

## Reflexionsvideo

**Was ist bei Deiner Migräne-Prävention schon gut gelaufen in den letzten Wochen?** Hier gelten auch vermeintliche Kleinigkeiten, z.B. „Ich habe geschafft jeden Tag eine Mittagspause zu machen.“ Großartig! Was sind Deine persönliche Erfolge, die Du in den letzten paar Wochen, erreicht hast?

**Was hast Du gemacht, um Dich für diesen Erfolg zu belohnen?** Gab es da etwas? Oder fandest Du es vielleicht nicht so wichtig? Noch nicht gut genug, um das zu feiern?

Es ist wichtig, dass Du Dich für jede kleine Veränderung belohnst, Dir selbst auf die Schulter klopfst. Du willst ja Deinem Hirn beibringen, dass es das Verhalten öfter ausführen sollte. **Schreibe Dir hier einige Belohnungen auf, mit denen Du in Zukunft Deine Erfolge feiern willst.** Z.B. eine neue Tasse mit einem motivierenden Spruch drauf, was zu essen gönnen, worauf Du sonst verzichtest... Mach was mit Deinem Erfolgsmoment!

1. Belohnung: \_\_\_\_\_
2. Belohnung: \_\_\_\_\_
3. Belohnung: \_\_\_\_\_

**Mach weiter so!! Bleib dran 😊**

# Übungsblatt: Meine Ziele

## Reflexionsvideo

**Was hat noch nicht so gut hingehauen?** Überlege in Ruhe- und notiere Dir hier, was das war. Vielleicht waren es Dinge, die Du gar nicht gemacht hast und gern wolltest. Oder waren es Sachen, die Du probiert hast, aber die nicht so erfolgreich waren, wie Du gehofft hast?

**Was glaubst Du, woran lag das?**

**Was willst Du noch verbessern oder in Zukunft anders angehen?** Notiere hier Deine Ideen.

**Was brauchst Du noch dafür, damit Du das machst? Finde hier konkrete Dinge, die helfen. Z.B. „Holger fragen, ob er den Hund nimmt, wenn ich zum Sport will.“**

**Überprüfe Deine Ziele nochmal. Mach sie so SMART (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert), wie es geht!**