



WOCHEN	LEKTIONEN	CHALLENGES	BONUS	
1	<input type="checkbox"/> Setzen Sie Ihr Ziel <input type="checkbox"/> Fokus auf Umsetzung	<input type="checkbox"/> Ziele festlegen <input type="checkbox"/> Fragebogen Ist-Zustand		
1	<input type="checkbox"/> Migräne verstehen <input type="checkbox"/> Warum ich? <input type="checkbox"/> Migräneschwelle <input type="checkbox"/> Teufelskreis Migräne <input type="checkbox"/> Akzeptanz	<input type="checkbox"/> Erklärungsmodell erstellen <input type="checkbox"/> Teufelskreis erarbeiten <input type="checkbox"/> Versuche & Kosten notieren		MODUL I
2	<input type="checkbox"/> Migräne behandeln <input type="checkbox"/> Migräne vs. Kopfschmerzen <input type="checkbox"/> Frühsymptome <input type="checkbox"/> Akutmaßnahmen Überblick <input type="checkbox"/> Akut: Medikamentös <input type="checkbox"/> Akut: Nicht-medikamentös	<input type="checkbox"/> Kalender 2 Wochen führen <input type="checkbox"/> Frühsymptome-Strategien probieren <input type="checkbox"/> Akutmaßnahmen Trockenübungen		MODUL II
3	<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Koffer <input type="checkbox"/> Migräneprophylaxe	<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Koffer packen <input type="checkbox"/> Notfallplan schreiben		
4	<input type="checkbox"/> Triggermanagement <input type="checkbox"/> Trigger Guide <input type="checkbox"/> Trigger-Falle <input type="checkbox"/> Umgang mit Triggern <input type="checkbox"/> Keine Angst vor der Attacke	<input type="checkbox"/> Umgang mit Triggern erarbeiten <input type="checkbox"/> Experiment / Gewöhnung <input type="checkbox"/> Bewältigungsstrategien erarbeiten <input type="checkbox"/> Strategien zur Erwartungsangst üben		MODUL III
5	<input type="checkbox"/> Stressmanagement <input type="checkbox"/> Stress wahrnehmen <input type="checkbox"/> Stressanalyse <input type="checkbox"/> Zeitmanagement	<input type="checkbox"/> Stresssymptome erkennen <input type="checkbox"/> Stressanalyse erstellen <input type="checkbox"/> Zeitfresser identifizieren	<input type="checkbox"/> Bonus-Lektion: Achtsamkeit	MODUL IV
6	<input type="checkbox"/> Ja zum Nein <input type="checkbox"/> Mentales Stressmanagement <input type="checkbox"/> Stress vorbeugen	<input type="checkbox"/> Grenzen setzen üben <input type="checkbox"/> Mentale Strategien ausprobieren	<input type="checkbox"/> Bonus-Lektion: Selbstfürsorge	
7	<input type="checkbox"/> Leben mit Migräne <input type="checkbox"/> Gesunde Gewohnheiten <input type="checkbox"/> Schlaf & Migräne <input type="checkbox"/> Sport & Migräne	<input type="checkbox"/> 7-Tage-Challenge Schlaf <input type="checkbox"/> 7-Tage-Challenge Sport	<input type="checkbox"/> Bonus-Lektion: Migräne am Arbeitsplatz	MODUL V
8	<input type="checkbox"/> Ernährung & Migräne <input type="checkbox"/> Entspannung	<input type="checkbox"/> 7-Tage-Challenge Ernährung <input type="checkbox"/> 7-Tage-Challenge Entspannung		
	<input type="checkbox"/> Bleiben Sie dran!	<input type="checkbox"/> Weitere Ziele festlegen <input type="checkbox"/> Fragebogen Ist-Zustand		