



*Man kann
immer etwas
verändern!*

MEIKE STATKUS



Einleitung

Hi, ich bin Meike Statkus. Als Migräne-Coach unterstütze ich Betroffene auf ihrem Weg in ein migränefreieres und glücklicheres Leben.

Ich litt jahrelang selbst unter chronischer Migräne. Bis es mir gelang, meine Attacken von mehrmals pro Woche auf maximal 3 (mildere) Attacken im Jahr zu reduzieren.

Heute lebe ich **glücklich & nahezu schmerzfrei** mit der Migräne. Dass das auch für andere möglich ist, erlebe ich immer wieder bei meinen zufriedenen Coachees.

Migräne ist komplex und **von Mensch zu Mensch unterschiedlich.** Gemeinsam finden wir heraus, was Dir hilft, um ein Leben mit weniger Attacken auf den Weg zu bringen!

Übungsblatt: Energierad



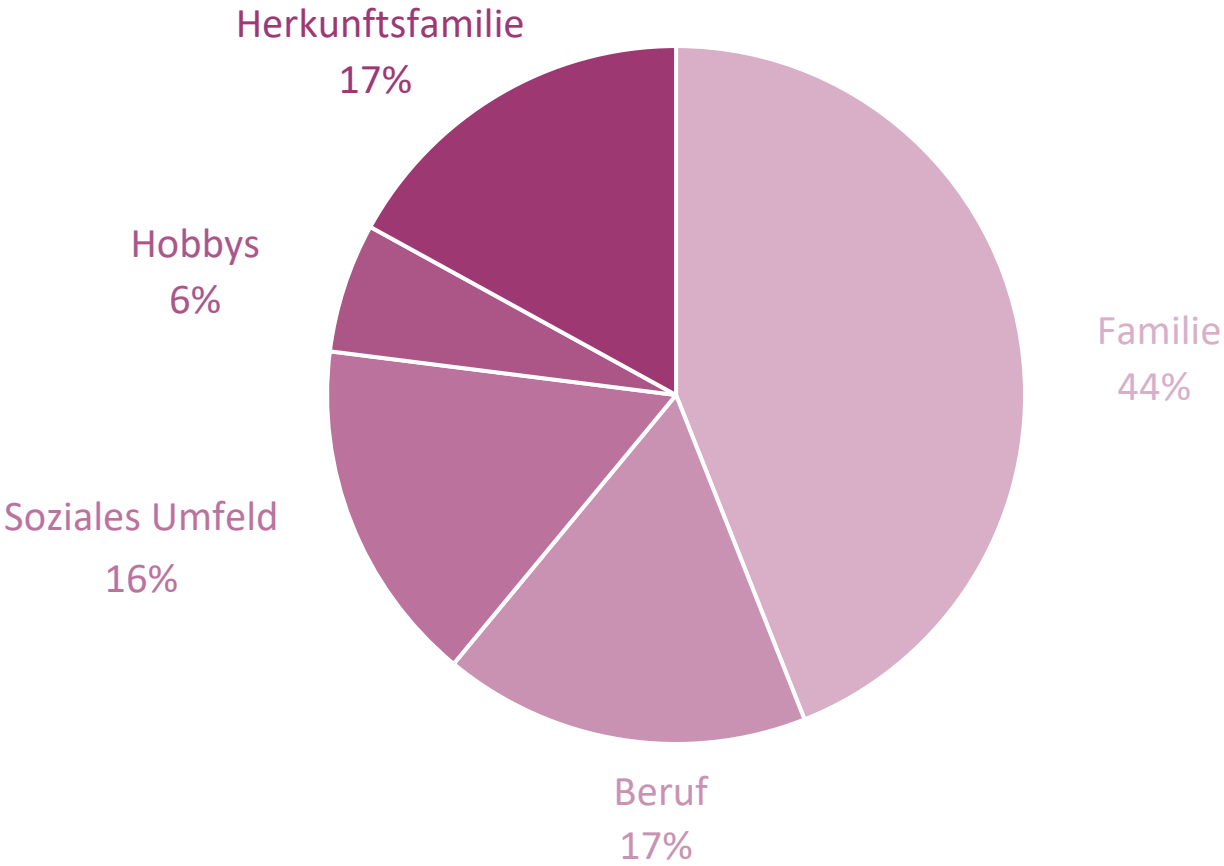
Energiespender

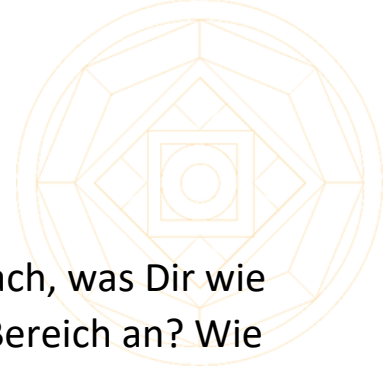
Du hast 100 % positive Energie zur Verfügung. Unterteile diese auf Deine verschiedene Lebensbereiche, als würdest Du eine Torte in Stücke schneiden. Welcher Bereich schenkt Dir wieviel Energie?



- Familie
- Beruf
- Soziales Umfeld
- Hobbys
- Herkunftsfamilie

Energiespender-Beispiel





Energieräuber

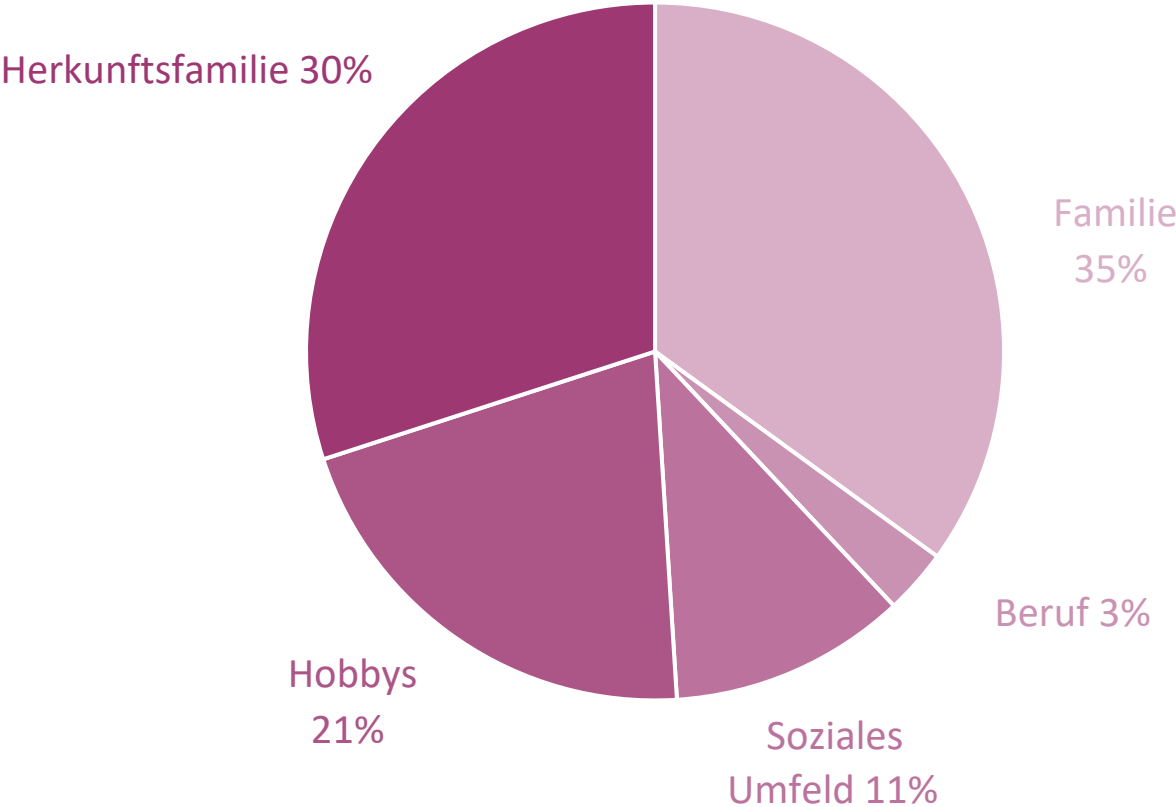
Nun verteilst Du Deine Prozente, Deine Tortenstücke, danach, was Dir wie viel Energie nimmt. Wie sehr strengen Dich die einzelnen Bereich an? Wie stark sind negative Gefühle und Stress dort vorhanden?

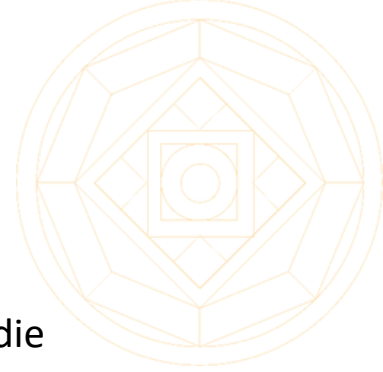
Wichtig: Nutze hier dieselben Kategorien wie bei Deinem ersten Kreis.
Es sei denn, Du hast bei einer Kategorie 0%, dann entfällt diese hier.



- Familie
- Beruf
- Soziales Umfeld
- Hobbys
- Herkunftsfamilie

Energieräuber-Beispiel

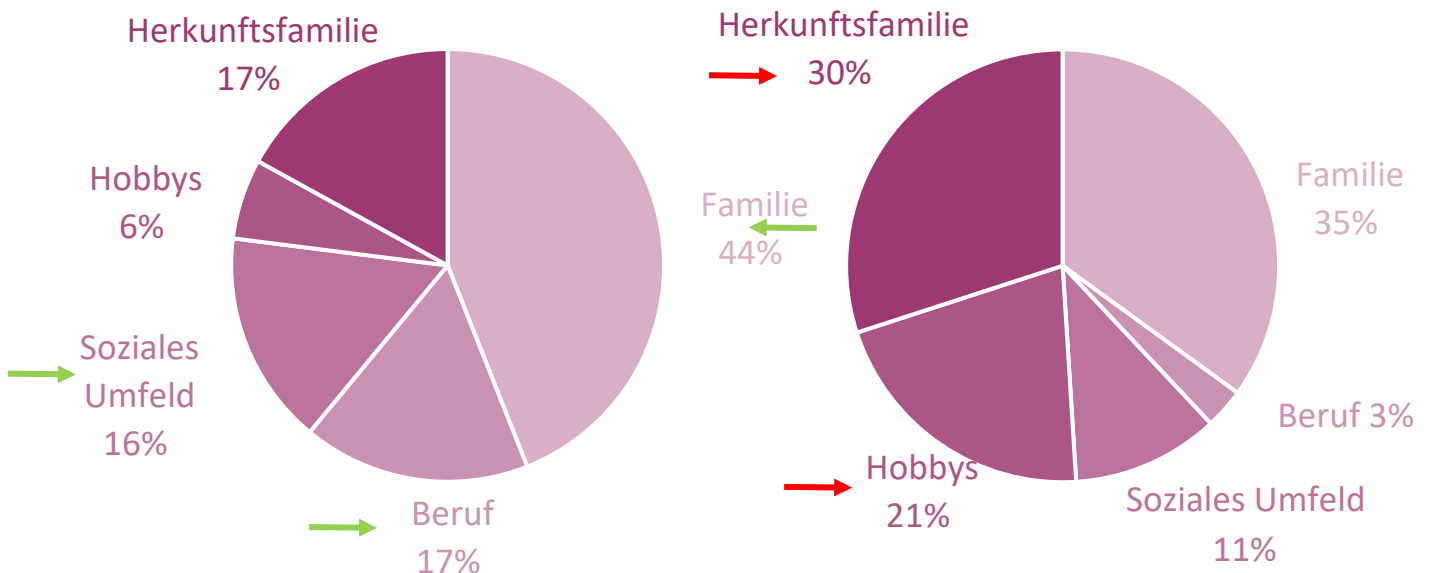




Auswertung

Lege für die Auswertung nun Deine beiden Energieräder nebeneinander und vergleiche sie. Normalerweise sollten die einzelnen Bereiche deiner Kreise in etwa gleich viel Energie geben wie verbrauchen. Bestenfalls gibt Dir ein Bereich sogar mehr Energie als er dir nimmt. Wenn eine Abteilung in Deinem Leben dagegen viel mehr Energie nimmt als sie wieder reinbringt, ist das ein Hinweis auf einen echten Energieräuber.

Beispiel





Nicht Deine Migräne, sondern Du solltest über Dein Leben bestimmen!

Migräne ist bei jedem anders: Finde heraus, was Deine Anfälle triggert und welche Gegenmaßnahmen Du ergreifen kannst.

Wenn Du noch auf der Suche nach einer Methode bist, um Deinen Migräne-Attacken nachhaltig vorzubeugen und neugierig auf die T.E.K.E.®-Methode bist, dann ist mein Online-Kurs vielleicht genau das Richtige für Dich.

In meinem Online-Kurs auf sinnsucher.de wirst Du:

- Dein eigenes, alltagstaugliches Präventionsprogramm entlang der 4 T.E.K.E.®-Säulen entwickeln.
- Genau verstehen, wie Deine Migräne funktioniert, was sie auslöst und Anfällen effektiv vorbeugen.
- Schritt für Schritt Deine Anfälle senken und Deine Schmerzen lindern.



Hier findest Du alle Informationen zu meinem Online-Kurs
www.sinnsucher.de/kurs/endlich-migraene-frei