



„Das Wichtigste ist, mir selbst den Druck zu nehmen“, weiß Evelyn Schlapfer.



Fotos: Roland Ferrigato

Bettina Gsöls-Bedeniks Waffe gegen drohende Migräne: **„Ich sage mir: Du schaffst das!“**

LOSLASSEN – BERUFSALLTAG MEISTERN

Weniger ist oft mehr – bei Kopfschmerzen im Job ist loslassen angesagt. „Wenn mich die Migräne heimsucht, dann hilft nichts anderes, als zusammenzupacken und heimzufahren“, erzählt Evelyn Schlapfer, Büroangestellte an der TU Graz. Dabei ist sie selbst es, die sich am meisten Druck macht: „Meine Chefin und meine Kollegen kennen und akzeptieren mein Problem, da ich schon Vorträge an der TU Graz zu dem Thema organisiert habe. Trotzdem ist mir meine

Abwesenheit unangenehm. Das Wichtigste ist, mir selbst den Druck zu nehmen.“ Die Kraft des positiven Denkens setzt Bettina Gsöls-Bedenik, die wie ihre Schwester ebenfalls an der TU Graz beschäftigt ist, als Waffe gegen drohende Kopfschmerzen ein: „In stressigen Phasen denke ich einfach gar nicht darüber nach, dass es mir zu viel werden könnte. Diese Gedanken lasse ich einfach los und sage mir: Du schaffst das!“

Teilen Sie Ihren Kopfschmerz, gerne auch anonym. Finden Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe: www.shgkopfweh.at