

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Zuerst ärztlich abklären. Schmerzen gehören zuerst in ärztliche Hände, besonders wenn sie neu, sehr stark oder ungewohnt sind. Bei plötzlichen starken Schmerzen in Brust, Bauch oder Kopf, bei Lähmungen oder Atemnot: Notruf 112.

1 Was in die Spalten gehört

- **Datum und Uhrzeit:** wann der Schmerz auftrat oder wann Sie notieren
- **Ort:** wo im Körper, zum Beispiel Kopf, Nacken, Rücken, Bauch
- **Stärke 0 bis 10:** 0 = kein Schmerz, 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz, so wie Sie ihn gerade empfinden
- **Situation:** was Sie gerade getan haben oder wo Sie waren
- **Belastung:** wie angespannt oder belastet der Tag war, in eigenen Worten
- **Schlaf:** wie Sie in der Nacht davor geschlafen haben, in eigenen Worten
- **Medikamente laut Arzt (freiwillig):** nur was ärztlich verordnet oder besprochen ist, mit Uhrzeit
- **Notiz:** alles, was Ihnen sonst auffällt oder was Sie fragen möchten

2 So führen Sie das Tagebuch

- Möglichst zur gleichen Zeit notieren, etwa einmal am Abend, und zusätzlich, wenn Schmerzen neu auftreten.
- Den Zeitraum mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.
- Kurze Stichworte genügen. Leere Felder sind in Ordnung.
- Nichts selbst auswerten: Das Tagebuch sammelt Beobachtungen, es klärt keine Ursache.

3 Seiten

Seite 2: leere Vorlage, beliebig oft ausdrucken. Seite 3: fiktives Beispiel zur Orientierung.

Selbstzahlerpraxis, keine Kassenleistung. Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie, kein approbierter Psychotherapeut. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Ob eine private Versicherung etwas erstattet, hängt von Ihrem Vertrag ab und ist nicht garantiert. Kassenplatz gesucht: Terminservicestelle 116117.

Vorlage der Praxis Neuroplast, Version 1.0, Stand 10/2026, Erstfassung 13.10.2026. Ohne Auswertung und ohne Punkte. Was Sie notieren, bleibt bei Ihnen.

Schmerztagebuch VORLAGE

Name (freiwillig): _____ Zeitraum: _____



Datum und Uhrzeit	Ort	Stärke 0 bis 10	Situation	Belastung	Schlaf	Medikamente laut Arzt (freiwillig)	Notiz

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Fiktives Beispiel

Datum und Uhrzeit	Ort	Stärke 0 bis 10	Situation	Belastung	Schlaf	Medikamente laut Arzt (freiwillig)	Notiz
Mo 06.10., 08:00	Nacken, Schultern	4	nach dem Aufstehen	ruhiger Morgen	unruhig, oft wach	keins	warme Dusche
Mo 06.10., 15:30	Kopf, Stirn	6	langer Bildschirmtermin	viel Zeitdruck		laut Arzt: 1 Tablette 16:00	nachfragen: ab wann melden?
Di 07.10., 21:00	Nacken	3	Sofa, Abend	wenig	gut	keins	Spaziergang am Nachmittag

Das Beispiel zeigt nur die Form der Einträge. Es enthält keine Deutung und keine Empfehlung.

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.