

Selbstbeobachtungsbogen

Der folgende Bogen soll Ihnen helfen, Anfälle und Auren zu dokumentieren. Tragen Sie so viel ein, wie Sie können und möchten. Die Informationen können Sie und Ihr Behandlungsteam zur Entwicklung individueller Gegenmaßnahmen nutzen.

Datum, Uhrzeit ^①	Meine Aura ^②	Meine Gegenmaßnahmen ^③	Mein Anfall ^④	Meine Notizen ^⑤

- ① Tragen Sie in diese Spalte den Zeitpunkt des Aura-/Anfallsbeginns so genau wie möglich ein.
- ② Falls Sie sich an (Miss-)Empfindungen vor dem Anfall erinnern, tragen Sie sie hier ein.
- ③ Falls Sie Gegenmaßnahmen unternommen haben, tragen Sie sie hier ein. Tragen Sie auch ein, ob die Gegenmaßnahme Erfolg hatte.
- ④ Falls Sie sich noch an Teile des Anfalls oder die Zeit direkt danach erinnern, beschreiben Sie beides hier.
- ⑤ Hier können Sie sich z. B. Gegenmaßnahmen notieren, die Sie in Zukunft anwenden wollen. Auch Fragen, die Sie mit Ihrem Behandlungsteam besprechen möchten, können Sie sich aufschreiben.

