



Gesundheitstipp

Schluss mit Kopfzerbrechen

Manchmal ist alles zu viel: Abgabefristen, Termine, schnell noch ein Meeting hier, ein Projektstart dort, der Kollege wollte auch noch was und wo ist eigentlich diese wichtige Mail hin? Im Arbeitsalltag schwirrt uns manchmal der Kopf, das hohe Arbeitspensum und Sorgen können uns buchstäblich Kopfzerbrechen bereiten. Wir bräuchten dringend eine Auszeit, aber die gibt es oft nicht. Das erhöht den Stress und steigert das Kopfschmerzrisiko. Der Deutsche Kopfschmerztag macht daher jedes Jahr am 5. September auf die verschiedenen Kopfschmerzarten und Ursachen aufmerksam. Stress ist eine davon.

Wenn etwas „Kopfzerbrechen“ bereitet

Stressbedingte Spannungskopfschmerzen gehören, neben Migräne, zu den häufigsten Kopfschmerzarten und sitzen uns besonders gerne in stressigen Zeiten im Nacken. Sie tauchen oft dann auf, wenn wir uns mal wieder „einen Kopf machen“ wegen etwas: Belastende Lebensumstände, Grübeln, Konflikte am Arbeitsplatz oder Leistungsdruck

können Kopfweh auslösen. Auch deshalb, weil wir bei kognitiver Überlastung nicht gut schlafen, den Sport zum x-ten Mal ausfallen lassen mussten, die Schultern unbewusst hochziehen, wodurch sich unsere Muskulatur schmerhaft verspannt. Aber Kopf hoch! Denn um möglichst schmerzfrei durch stressige Zeiten zu kommen, können wir täglich bewusst für etwas Entspannung in Kopf und Körper sorgen. Für einen klaren Kopf.

Pausen machen

Wir brauchen sie immer dann besonders dringend, wenn wir keine Zeit dafür haben. Planen Sie daher mehrere Pausen in den Arbeitstag ein, genau wie Meetings. Notfalls einen Timer stellen, der Sie erinnert. Machen Sie dann etwas, das Sie gerne tun: Mit einer Freundin oder einem Freund sprechen, Origami falten, rausgehen, das Lieblingslied hören – egal was, Hauptsache Körper und Geist werden mal anders gefordert. Übrigens gerne, ohne die gesamte Pause aufs Smartphone zu schauen.

Muskeln entspannen

Entspannen Sie Ihre Muskulatur. Am besten geht das mit Bewegung. Wenn für Sport keine Zeit bleibt, machen Sie ein paar kleine Übungen, zum Beispiel: Lassen Sie die Schultern kreisen, abwechselnd in beide Richtungen. Vom sprichwörtlichen „Zähnezusammenbeißen“ ist die Kiefermuskulatur oft fest. Lockern Sie sie, indem Sie den Unterkiefer hängen lassen und dann mit den Lippen blubbern.

Schluss mit Grübeln!

Halten Sie das Gedankenkarussell an, indem Sie sich bewusst auf etwas anderes konzentrieren, Ihre Gedanken umlenken: Lösen Sie ein Suchbild, rollen Sie die Yogamatte aus oder reisen Sie gedanklich an einen schönen Ort. Wir sind unseren Gedanken nicht hilflos ausgeliefert. Wir können die negative Gedankenspirale anhalten und unsere Aufmerksamkeit stattdessen auf Dinge lenken, die uns guttun. Probieren Sie es aus!

Gedanken sortieren

Wenn wir aufschreiben, was uns Kopfzerbrechen bereitet, kann das helfen, uns innerlich zu sortieren: Notieren Sie Ihre Gedanken, beschreiben Sie das Problem und wie es dazu kam, wer daran beteiligt ist, welche Aspekte Ihnen am wichtigsten scheinen, welche Lösungsansätze es geben könnte oder wo es hakt. Einmal niedergeschrieben, hat man das Ganze sprichwörtlich „aus dem Kopf“ bekommen.

Arbeitsplatzgestaltung

Dicke Luft, falsche Bildschirmeinstellungen oder ungünstige Sitzhaltungen begünstigen Kopfschmerzen. Oft hilft es schon, ein paar wenige Dinge zu verändern: Lassen Sie mehrmals täglich frische Luft rein, arbeiten Sie auch mal im Stehen und achten Sie insgesamt auf einen ergonomisch eingerichteten sowie gut beleuchteten Arbeitsplatz.

Konflikte klären

Uneinigkeit im Team, eine unbedachte Bemerkung der oder des Vorgesetzten: Am Arbeitsplatz können uns Konflikte und schlechte Stimmung belasten. Wenn Ihnen etwas nicht mehr aus dem Kopf geht, suchen Sie das Gespräch, holen sich Rat oder sprechen direkt mit der betreffenden Person. Nicht immer lassen sich Probleme schnell lösen, aber immerhin kommt so Bewegung in die Sache und Sie bekommen Ihren Kopf schneller frei.



Entspannter leben mit der 7Mind-App

Lernen Sie mit Stress umzugehen, besser zu schlafen, Ihre Muskeln zu entspannen und Ihre Resilienz zu stärken – für BARMER-Mitglieder ein Jahr lang kostenlos.



Jetzt Meditieren lernen:
barmer.de/7mind

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © urbazon

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.