



Schmerztagebuch: die Wochenform

Wochenweise statt täglich - warum die Form entscheidet

Ein Schmerztagebuch kann Verläufe sichtbar machen und Auslöser aufdecken. Richtig geführt, ist es ein hilfreiches Werkzeug für die eigene Orientierung und für das Arztgespräch. Entscheidend ist die Form. Dieses Blatt nutzt eine schlanke **Wochenübersicht** statt einer täglichen Schmerzskala.

Warum eine Woche genügt

Wer chronische Schmerzen hat, erlebt sie oft als gleichbleibend schlimm. Eine Aufzeichnung über mehrere Wochen zeigt meist etwas anderes: es gibt bessere und schlechtere Phasen, und über die Zeit zeichnet sich ein Trend ab.

Eine tägliche Note auf der Schmerzskala kann dagegen nach hinten losgehen. Wer mehrmals am Tag auf den Schmerz schaut, richtet die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Symptom, und das kann das Erleben verstärken. Die Wochenform vermeidet diese Falle.

Die drei Spalten

In die erste Spalte kommt die **Wochen-Schmerznote**: eine Zahl von 0 bis 10, einmal pro Woche, als Mittel der Woche.

In die zweite Spalte kommt das **Aktivitätsniveau**. Diese Spalte ist fast wichtiger als die Schmerznote. Wie aktiv Sie sind, auch mit Schmerzen und gerade trotz Schmerzen, ist der stärkste Hebel, den Sie selbst in der Hand haben.

In die dritte Spalte kommt **ein Begleitfaktor Ihrer Wahl**: zum Beispiel Schlaf, Stress oder Wetter. Wählen Sie das, von dem Sie vermuten, dass es bei Ihnen mitwirkt, und bleiben Sie dann dabei.

So füllen Sie das Blatt aus

Tragen Sie einmal pro Woche ein, am gleichen Wochentag, etwa Sonntagabend. Zwei Minuten genügen. Nach etwa acht Wochen entsteht eine Linie, an der sich ablesen lässt, wohin der Verlauf geht. Eine schlechte Woche dazwischen ist Rauschen, kein Signal. Bringen Sie das Blatt zum nächsten Arzttermin mit.

Wann Sie es weglegen

Wenn Sie merken, dass die Stimmung sich verschlechtert oder die Tage immer mehr um die Schmerznote kreisen, führen Sie das Tagebuch anders oder legen Sie eine Pause ein. Das ist kein Mangel an Disziplin, sondern Selbstschutz. Ist die Linie über Monate stabil, dürfen Sie die Aufzeichnungen seltener machen oder ganz beenden. Das Tagebuch ist ein Werkzeug, kein Selbstzweck.

Die Skalen kurz erklärt

Schmerznote 0 bis 10: 0 = kein Schmerz, 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz. Eintragen: das Mittel der ganzen Woche.

Aktivität 1 bis 5: 1 = sehr wenig (überwiegend Ruhe, viel zu Hause), 5 = viel (aktiv, viel in Bewegung). Eine kurze Bemerkung wie „mehr Bewegung als sonst“ hilft.

Begleitfaktor: einmal festlegen (Schlaf, Stress, Wetter ...) und über die Wochen gleich halten.

Mein Schmerztagebuch – eine Zeile pro Woche

Einmal pro Woche ausfüllen, am gleichen Wochentag (z. B. Sonntagabend).

Woche / Datum	Schmerznote 0 bis 10	Aktivität 1 bis 5	Begleitfaktor: _____
1 _____			
2 _____			
3 _____			
4 _____			
5 _____			
6 _____			
7 _____			
8 _____			

Nach acht Wochen: Verbinden Sie die Schmerznoten gedanklich zu einer Linie. Zwei Wochen Verbesserung sind ein Hinweis, drei Wochen ein Trend. Diese Linie ist die eigentliche Antwort auf die Frage, ob Ihre Behandlung wirkt.

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Medizinisches Wissen entwickelt sich weiter; trotz sorgfältiger Recherche sind Irrtümer möglich.
Stand: 07/2026



Zur Vertiefung