

Gesundheitstipp

Schluss mit Kopferbrechen

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 Kopferbrechen 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 „Kopferbrechen“ 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 schmerzhaft 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.

Health Advice

Keep headaches at bay.

Ever feel like it's all too much to manage? Deadlines, appointments, quickly scheduling in another meeting, finding time for an impending project launch, helping your colleague with something – and where was that important email again? Work can sometimes leave your head spinning. High workloads and stress can literally cause our heads to ache. While you may urgently require some time out, quite often, it simply isn't an option. This inability to take a breather can increase stress levels, ultimately increasing your risk of experiencing a headache. Each year on 5th September, German Headache Day brings awareness to the different kinds of headaches people experience and the causes behind them. Stress being one of them.

When something gives you a real headache

Along with migraines, tension headaches caused by stress are the most commonly experienced type of headache, often occurring in our necks. These headaches are most likely to appear when we get a bee in our bonnet about something.

Be it stressful living situations, ruminating, conflict at work or pressure to perform – any form of stress can cause our heads to ache. When we're cognitively overloaded, we're more likely to toss and turn in our sleep, miss the gym for the umpteenth time and to unconsciously raise our shoulders, causing our muscles to painfully tense up. Don't worry though: by consciously doing something every day to help yourself relax mentally and physically, you can help yourself navigate stressful times with as little pain as possible and clear your mind.

Take a breather

It's always when we don't have the time that time out is more crucial than ever. Make sure to schedule several breaks into your working day, just like you plan in meetings. If necessary, set a timer to remind yourself to step away from your desk. Spend your break doing something you enjoy. Chat to a friend, do some origami, get some fresh air, listen to your favourite song – whatever engages your body and mind in a different way. Try to go your entire break without looking at your phone.

Relax your muscles

Relieve the tension in your muscles. Ideally with exercise. If you don't have any time to exercise, you could instead try some quick stretches. Rotate your shoulders in alternating directions. Jaw muscles are often tense when people grit their teeth. Loosen your jaw by letting your lower jaw hang and blowing raspberries with your lips.

No more ruminating

Escape from the endless cycle of thoughts – those times when your mind focuses in on one thought and is unable to think of anything else. Solve a puzzle, roll out your yoga mat or consciously take your mind elsewhere. Remember: we're not helplessly at the mercy of our thoughts. There's always something that can be done to prevent a negative spiral of thoughts and avert our attention to something beneficial. Give it a go!

Sorting your thoughts

Writing down the things causing our headaches can often help us compartmentalise them. Jot down what you're thinking. Describe the issue and what caused it. Who is involved? Which aspects are most important to you? What could solve the issue? What are the sticking points? Once you've written everything down, it's no longer just in your head.

Workplace organisation

Stuffy air, incorrect screen settings or bad posture are the ideal breeding grounds for headaches. However, there are a few things you can change to help the situation. For instance, go enjoy the fresh air several times throughout the day, try standing while working and make sure your desk is both ergonomic and well lit.

Clearing the air

Disagreements in your team, inconsiderate comments from your manager – conflicts and a bad atmosphere can cause stress at work. If you're struggling to get over a bad situation, try to discuss it, obtain advice or speak directly to the person involved. There isn't always a quick fix to every issue. However, doing something will get things on track and help clear your mind quicker.



Enjoy a more relaxed life with the 7Mind app

Learn to deal with stress, sleep better, relax your muscles and strengthen your resilience – free of charge for one year for BARMER members.



Learn to meditate today:
barmer.de/7mind

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © urbazon

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.