Auseinandersetzung mit meiner Erkrankung/meinen Themen

Ihr Psychotherapeut oder Haus-/Facharzt, hat bei ihnen eine Erkrankung festgestellt/diagnostiziert und ihnen eine Behandlung empfohlen. Möglicherweise leiden Sie unter belastenden Symptomen, verspüren eine Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit oder Lebensqualität und wünschen sich eine Änderung ihrer Situation oder ihres Zustandes. Eine Psychotherapie ist eine wirkungsvolle und zuverlässige Möglichkeit ihnen bei der Bewältigung ihrer Probleme zu helfen. Im Vorfeld bitte ich Sie nun folgende Übung für sich durchzuführen:

Übung:	Auseinandersetzung mit meinem Thema/Themen (bei mehreren Themen bitte für jedes separat die Übung durchführen)
Material/Rahmen: Durchführung	Nutzen Sie für die Übung Stift und Papier, beantworten Sie die folgenden Fragen bitte handschriftlich (das vertieft die Verarbeitung bereits). Anschließend lesen Sie sich ihre Antworten bitte einmal in Ruhe laut vor, nehmen Sie sich dabei auf und hören sich die Aufnahme anschließend an. In den kommenden Sitzungen sprechen wir dann darüber.

1) Warum will ich jetzt die Folgen meines Themas _____ (bitte eintragen) angehen?
2) Was möchte ich erreichen?
3) Welche guten Gründe gibt es, warum ich derzeit nichts mit den Folgen meines Themas _____ (bitte eintragen) zu tun haben will?
4) Was wiegt schwerer, die Gründe für oder gegen die Auseinandersetzung mit meinem Thema _____ (bitte eintragen).
5) Welche dieser Gründe könnte ich mit meinem Therapeuten besprechen?
6) Welche anderen Gründe stehen für mich momentan im Vordergrund, die es verhindern sich mit meinem Thema _____ (bitte eintragen) auseinander zu setzen?

Meine Antworten:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Audioaufnahme erstellt: Ja ☐ Nein ☐