PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE
UND PSYCHOTHERAPIE
MICHAEL SAUER
Am Bärplatz 6/7 D-06366 Köthen (Anhalt)

Bitte schildern Sie ein **aktuelles Problem** oder eine **Erfahrung**, unter der Sie momentan **leiden** und wo Sie bis dato keine zufriedenstellende Lösung gefunden haben. **Schreiben** Sie dabei so **detailliert** und genau wie möglich, gehen Sie auf ihre **Gedanken** & **Gefühle** ein schildern Sie den **Umgang** und auch die Reaktion anderer, und-ganz wichtig, verwenden Sie die **Jetzt-Form**, schreibe Sie nicht in der Vergangenheit.

Es kann sein, dass **mit dem Schreiben intensive Gedanken und Gefühle auftauchen**. Gehen Sie dem Erleben nicht aus dem Weg. Das ist gewollt und nötig auf dem Weg der Gesundung. **Sorgen** Sie im Vorfeld **für Ruhe** und **Ungestörtheit** und machen Sie im **Anschluss** etwas **Entspannendes**

Datum: Sitzung-Nr.: Audioaufnahme: ja ☐ nein ☐