



Auseinandersetzung mit meinem Trauma

Ihr Psychotherapeut oder Haus-/Facharzt, hat bei ihnen eine *Traumatisierung* oder *Posttraumatische Belastungsstörung* 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 Trauma** (bei mehreren Traumata bitte für jedes separat die Übung durchführen)

Material/Rahmen: 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 *Traumata* _____ (bitte eintragen) angehen?
- 2) *Was* möchte ich *erreichen*?
- 3) Welche *guten Gründe* gibt es, warum ich derzeit *nichts* mit den Folgen meines Traumata _____ (bitte eintragen) *zu tun* haben will?
- 4) Was wiegt schwerer, die *Gründe für* oder *gegen* die *Auseinandersetzung* mit meinem *Trauma* _____ (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 Trauma _____ (bitte eintragen) auseinander zu setzen?

Meine Antworten:

Audioaufnahme erstellt: Ja Nein