



SELBSTREFLEXION VOR THERAPIEBEGINN

Gönn Dir eine Tasse Tee oder Kaffee, setz Dich an einen schönen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst, und erlaube Dir einen Moment der Ruhe, um die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Schreib pro Frage 1-2 Sätze auf und maile uns deine Antworten vor Therapiebeginn.

1. Authentizität - Bin ich ehrlich zu mir selbst und zu anderen? Wo schaue ich nicht hin? Was verleugne und verschweige ich? Wo verstecke ich mich hinter einer Fassade?

Erklärung: Authentizität bedeutet, ehrlich zu sich selbst zu sein: zu wissen, was man fühlt, braucht und denkt, auch wenn es unbequem ist. Es heißt, Grenzen zu kennen, Entscheidungen nach den eigenen Werten zu treffen und sich nicht zu verstellen, nur um anderen zu gefallen. Authentizität fördert das Selbstvertrauen und hilft dem eigenen inneren Kompass zu folgen und stimmigere Lebensentscheidungen zu treffen. Authentizität schafft Klarheit über eigene Bedürfnisse und Werte, was Entscheidungen leichter macht.

2. Eigenverantwortung – Bin ich bereit, Verantwortung für mich und mein Wohlbefinden zu übernehmen? Habe ich verstanden, dass meine Therapeutin meine Probleme nicht für mich lösen wird, sondern mir lediglich dabei hilft, mir selbst zu helfen?

Erklärung: Eigenverantwortung heisst, das Leben in die Hand zu nehmen: Ziele setzen, Schritte planen, Entscheidungen treffen und auch mal Fehler zugeben. Es geht darum, nicht alles anderen oder den Umständen zuzuschreiben, sondern die eigenen Anteile im Geschehen zu reflektieren und aktiv mitzuwirken, wie sich das eigene Wohlbefinden entwickelt. Und ja, das ist Arbeit, aber daran führt kein Weg vorbei. Eigenverantwortung gibt dir Handlungsspielräume, reduziert Abhängigkeiten und erhöht das Gefühl von Kontrolle.



- 3. Echte Verbindung – Bin ich bereit, mich auf eine echte Verbindung mit anderen einzulassen? Bin ich bereit, mich verletzlich zu zeigen und Nähe zu anderen zuzulassen? Bin ich bereit, anderen gegenüber empathisch zu sein und mich in andere hineinzusetzen?**

Erklärung: Sich auf echte Verbindung einzulassen bedeutet, offen für Nähe, Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung zu sein. Aufeinander hören, Empathie zeigen, Vertrauen schenken und sich verletzlich zeigen. Sich in andere Menschen hineinversetzen. Echtes Verbundensein trägt dich in schwierigen Zeiten, stärkt dein Gefühl von Zugehörigkeit und sorgt dafür, dass du dich verstanden und gehalten fühlst. Es ermöglicht echte und tiefe Begegnung mit anderen Menschen und Lebewesen und hilft gegen die Einsamkeit. Echte Verbindung bietet Sicherheit, Trost und Unterstützung, was Stress abbaut und die Belastbarkeit stärkt.

- 4. Mut – Bin ich bereit, mutig zu sein und meine Ängste zu überwinden? Bin ich bereit, mich auf Veränderungen einzulassen, auch wenn sie mir Angst machen? Bin ich bereit, altes loszulassen, damit Neues entstehen kann? Bin ich bereit, meinem inneren Kompass zu folgen?**

Erklärung: Das Leben ist dynamisch. Um gesund zu bleiben, muss der Mensch sich stetig an die neuen Umstände anpassen und sich weiterentwickeln. Um zu wachsen und sich auf Veränderungen einzulassen, braucht es Mut. Sich selbst mit einem ehrlichen Blick zu betrachten, sich Dinge einzugestehen und Altes, Gewohntes zu verlassen braucht Mut. Denn wir müssen uns möglicherweise von Dingen verabschieden und trennen, obwohl das Neue noch nicht da und noch nicht greifbar ist. Es kann vorübergehend eine Leere entstehen, das ist unangenehm und braucht Überwindung und Vertrauen.