

### 5. Schriftliche Selbstverpflichtung

**Mein Versprechen an mich und/oder folgende Bezugspersonen, am Leben zu bleiben** (wählen Sie bitte neben sich selbst 1 oder 2 oder 3 konkrete Personen aus): Formulieren Sie das Versprechen persönlich schriftlich. (Beispiel: „Ich verspreche mir selbst und meiner Schwester, am Leben zu bleiben, damit sie nicht ewig traurig über meinen Tod sein muss und sich die Schuld gibt. Ich verspreche auch mir selbst, am Leben zu bleiben, weil ich nicht einfach vor allem weglaufen will und es ja doch besser werden könnte.“)

### 6. Therapie-Commitment

Ich verpflichte mich, solange ich in Therapie bei Frau/Herrn \_\_\_\_\_ bin, mich an die hier erarbeiteten Schritte und Vorgehensweisen zu halten. Ich werde es Frau/Herrn \_\_\_\_\_ nicht antun, mich während der Therapie umzubringen. Ich werde dem Teil in mir beistehen, der auf der Seite des Lebens steht, welcher der Therapie vertraut und an die Möglichkeit einer lebenswerten Zukunft glaubt. Ich werde meinem Lebens-Teil und meiner Lebens-Stimme immer Platz lassen, damit oben beschriebene Maßnahmen auch tatsächlich durchgeführt werden können.

Hamburg, den ..... Unterschrift Patient\*in: .....

Unterschrift der/des Therapeut\*in: .....

