

Übungen für zu Hause

Sie haben mit Ihrer*m Therapeut*in Übungen in der Therapiestunde gemacht, um Ihre Gedanken anders betrachten zu lernen. Die Übung war:

- ☐ Etikettieren ☐ Sitzen am Gedankenfluss ☐ Blätter am Fluss ☐ inneres Team

Bitte wiederholen Sie bis zur nächsten Sitzung diese Übung mindestens ____ mal.

Wann will ich die Übungen machen: _____

Was waren Ihre Erfahrungen mit den Übungen? Was ist Ihnen gut gelungen? Was ist Ihnen schwergefallen?

Gibt es evtl. Fragen zu den Übungen, die Sie Ihrer*m Therapeut*in stellen wollen?