

TONI

Ihre Begleitung für die ambulante Psychotherapie



Was tut mir gut?

Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei, dass Sie sich über darüber bewusster werden, was Ihnen guttut oder in der Vergangenheit gutgetan hat.

1. Gibt es aktuell Dinge, die Ihnen guttun und wenn ja, wie sehen diese aus?
2. Was war Ihnen in Ihrem bisherigen Leben wichtig, was hat Ihnen gutgetan?
3. Was haben Sie vielleicht aufgegeben und warum?
4. Wenn Sie etwas aufgegeben haben, wie könnten Sie wieder damit anfangen?

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrer nahestehenden Person ins Gespräch und schauen Sie, welche Entlastungen Sie auch gemeinsam in Ihren Alltag integrieren könnten.