

## Sichere und unsichere Arten, sich eine Freude zu machen

„Vielleicht hängt die Wahrheit von einem Spaziergang um den See ab.“

Wallace Stevens (Amerikanischer Dichter, 20. Jh.)

- Sich auf sichere Art eine Freude zu machen bedeutet, auf gesunde Art und Weise und ohne Exzesse nach Freude, Spaß und Vergnügen zu suchen.
- Sich auf unsichere Art eine Freude zu machen bedeutet, Vergnügen auf eine Art und Weise zu suchen, die Ihnen schadet (rechtlich, finanziell, gesellschaftlich, persönlich oder körperlich) und/oder bis zum Exzess betrieben wird.

### Beispiele für sichere Arten, sich eine Freude zu machen

(a) Machen Sie bei allen Aktivitäten einen Haken (✓), denen Sie zurzeit nachgehen und (b) machen Sie zudem hinter allen Aktivitäten einen Haken (✓), denen Sie gerne zusätzlich nachgehen würden:

Spaziergänge machen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Mich mit sicheren Freunden treffen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Lesen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Musik hören	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Verreisen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Handarbeiten oder Hobbies (z.B. Malen, Holzarbeiten, Puzzle)	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Ins Kino gehen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Mich in einer Organisation oder einem Verein engagieren	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Sport treiben	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Mich mit Haustieren beschäftigen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Fitnessübungen machen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Tages- oder Wochenendausflüge	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Essen gehen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Tanzen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Backen oder Kochen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Ins Museum gehen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Spiele spielen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen

**Sich eine Freude machen – Arbeitsblatt 1/2**

Eine interessante Fortbildung besuchen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Ehrenamtliche Arbeit	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Eine neue Fertigkeit erlernen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Die Natur genießen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Schreiben	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Meditieren	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
In den Gottesdienst gehen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Mit dem Computer arbeiten	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Mit Kindern spielen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Ein warmes Bad nehmen	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Veranstaltungen besuchen (z. B. Konzerte, Kabarett, Lesungen)	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen
Andere: _____	<input type="checkbox"/> mache ich bereits	<input type="checkbox"/> würde ich gerne machen

**Beispiele für Arten, sich eine Freude zu machen, die unsicher sein können (wenn zu exzessiv)**

*Machen Sie bei allen Aktivitäten einen Haken (✓), die für Sie unsicher sind:*

- Einkaufen  Essen  Fernsehen  Spielen  Parties  Arbeit
- Pornographie  Sport  Video- oder Computerspiele  Internet
- Sex  Andere: \_\_\_\_\_

**Wie hängen Probleme dabei, sich eine Freude zu machen, mit PTBS und Sucht zusammen?**

- *PTBS.* Schmerz ist Ihnen vielleicht vertrauter als Freude. Sie fühlen sich möglicherweise schuldig, wenn Sie sich Gutes tun (insbesondere dann, wenn Sie ohne viel Zuwendung aufgewachsen sind). Um Ihr Trauma zu bewältigen, haben Sie vielleicht eher ungesunde als gesunde Verhaltensweisen dazu eingesetzt, sich besser zu fühlen.
- *Substanzmissbrauch.* Der Konsum von Suchtmitteln und andere Abhängigkeiten sind „Vergnügen auf kurze Zeit.“ Sie funktionieren vielleicht kurzfristig, aber langfristig sind sie zerstörerisch. Sie sind missglückte Versuche, sich Freude zu verschaffen und halten Sie davon ab, gesunde Wege zu finden, sich Gutes zu tun.

## Vorschläge für eine Selbstverpflichtung

Verpflichten Sie sich zu einer Handlung, die Sie voranbringt! Es kann alles sein, von dem Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen hilft, oder eine der unten aufgeführten Ideen. Indem Sie Ihre Verpflichtung einhalten, respektieren Sie sich, nehmen sich ernst und sorgen für sich selbst. Handeln Sie nach dem Plan zum „Geschenk an sich selbst“, den Sie in der heutigen Sitzung erstellt haben.

- *Möglichkeit 1:* Probieren Sie bis zur nächsten Sitzung eine neue Aktivität aus, die Ihnen gut tut.
- *Möglichkeit 2:* Erstellen Sie einen Plan: Welche wohltuenden Aktivitäten möchten Sie jeden Tag ausführen? Welche jede Woche? Welche jedes Jahr? Was müssten Sie tun, um sich diese Wünsche zu erfüllen?
- *Möglichkeit 3:* Schreiben Sie sich selbst einen Brief, in dem Sie sich die Erlaubnis zu wohltuenden Handlungen erteilen.
- *Möglichkeit 5:* Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit: Welche Aktivitäten haben Sie genossen, denen Sie inzwischen nicht mehr nachgehen? Können Sie einige von diesen Aktivitäten vielleicht heute wieder ausüben?
- *Möglichkeit 6:* Füllen Sie die Tabelle der Sicherer Bewältigungsstrategien aus und orientieren Sie sich dabei an dem folgendem Muster:

### Beispiel für die Anwendung des Themas im Bogen zu Sicherer Bewältigungsstrategien

	Alter Weg	Neuer Weg
<b>Situation</b>	Ich hatte heute bei der Arbeit einen Konflikt mit meinem Chef.	Ich hatte heute bei der Arbeit einen Konflikt mit meinem Chef.
<b>Ihre Art der Bewältigung</b>	Ich ging nach Hause und fühlte mich schlecht. Meine Gedanken waren „Warum kann ich nicht funktionieren wie jeder andere auch? Dies ist mein dritter Job innerhalb von drei Jahren. Ich kann einfach meinen Mund nicht halten und ich drehe beim kleinsten Problem durch.“ Ich rauchte Haschisch.	Ich habe mir ein Video ausgeliehen, um die Gedanken an meine Arbeit loszuwerden, habe mir etwas Schönes zum Abendessen gemacht und bin mit meinem Hund eine Runde Joggen gegangen (alles Aktivitäten, die mir gut tun).
<b>Konsequenz</b>	Ich ging früh zu Bett. Als ich morgens aufwachte, fühlte ich mich noch schlechter.	Ich fühle mich ruhiger und habe wieder den Überblick gewonnen.

Schätzen Sie auf einer Skala von 0 Punkten (= gar nicht sicher) bis 10 Punkten (= vollständig sicher) ein:

Wie sicher ist Ihre **alte** Art der Bewältigung? \_\_\_\_

Wie sicher ist Ihre **neue** Art der Bewältigung? \_\_\_\_

## Ein Geschenk an dich selbst

- Beschenken Sie sich selbst, indem Sie **sichere Arten, sich eine Freude zu machen, steigern**.
- Beschenken Sie sich selbst, indem Sie **unsichere Arten, sich eine Freude zu machen, verringern**.

### **Einige Möglichkeiten, dies zu erreichen:**

- Ersetzen Sie unsichere durch sichere Aktivitäten.
- Setzen Sie sich ein Ziel (z.B. sich mind. 2 Stunden am Tag etwas Gutes zu tun).
- Probieren Sie verschiedene neue Dinge aus, um herauszufinden, was Ihnen gefällt.
- Arbeiten Sie daran in der Therapie oder mit jemand anderem, der Ihnen helfen kann.
- Schreiben Sie sich selbst einen Brief, in dem Sie sich die „Erlaubnis“ erteilen, sich eine Freude zu machen.
- Versuchen Sie die Gefühle zu verstehen, die auftreten, wenn Sie Ihre Arten, sich eine Freude zu machen, verändern.
- Hören Sie auf Ihre tiefsten Bedürfnisse.
- Kehren Sie zu den Aktivitäten zurück, die Sie vielleicht vor langer Zeit genossen, aber inzwischen aufgegeben haben.

### **Ihr Plan, um sich eine Freude zu machen**

Erstellen Sie unten Ihren Plan für die kommende Woche. Seien Sie sehr konkret und genau, damit es auch wirklich funktioniert! Erwähnen Sie alle Einzelheiten, die wichtig für Sie sind – zum Beispiel, welche Aktivitäten, wie oft, wie lange, wie Sie sie umsetzen wollen, wer Ihnen dabei helfen könnte, wie Sie sich daran erinnern können, sie umzusetzen, und wie Sie sich dabei fühlen werden. Nutzen Sie die Rückseite dieses Blattes, wenn Sie mehr Platz benötigen.

**Mein „Geschenk an mich selbst“, um *sichere Arten*, mir eine Freude zu machen, zu steigern** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Mein „Geschenk an mich selbst“, um *unsichere Arten*, mir eine Freude zu machen, zu verringern** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Rote und grüne Signale – Arbeitsblatt 1/2**

<b>Rote Signale</b>	<b>Grüne Signale</b>
<i>Gefahr</i>	<i>Sicherheit</i>
Sozialer Rückzug	Zeit mit unterstützenden Menschen verbringen
Nicht für meinen Körper sorgen (Schlaf, Essen)	Gut für meinen Körper sorgen
Schlägereien	Mit anderen (gut) auskommen
Zu viel freie Zeit	Strukturierter Tagesplan
Destruktives Verhalten	Kontrolle über mein Verhalten
Das Gefühl, festzustecken	Das Gefühl, voranzukommen
Lügen	Ehrlichkeit
Negative Gefühle ausleben	Negative Gefühle in Worten ausdrücken
Therapiesitzungen absagen	Regelmäßig zu allen Behandlungen gehen
Medikamente nicht wie verschrieben einnehmen (zu viel oder zu wenig)	Medikamente wie verschrieben einnehmen
Passivität („Warum sich stressen?“)	Aktive Bewältigung
Zynische/negative Sicht der Dinge	Konstruktive/positive Sicht der Dinge
Nicht gegen die PTBS-Symptome ankämpfen (z. B. Dissoziation, selbstverletzendes Verhalten)	Gegen die PTBS-Symptome ankämpfen (z. B. Erdung, Stabilisierungstechniken, ...)
Keine neuen Verhaltensstrategien lernen	Neue Verhaltensstrategien lernen
Körperlich krank werden	Körperlich gesund bleiben
Glauben, dass die Behandlung unnötig ist	Glauben, dass die Behandlung nötig ist
Zeit mit Leuten verbringen, die konsumieren	Zeit mit Leuten verbringen, die „clean“ sind
Rückmeldungen ignorieren	Rückmeldungen ernstnehmen
Zuviel Verantwortung übernehmen	Angemessene Verantwortung übernehmen
Mich nicht mehr kümmern, nichts versuchen	Mich bemühen und alles versuchen
Unangemessenes Hochgefühl	Realistische Bedenken
Nicht zur Arbeit/Ausbildung gehen	Zur Arbeit/Ausbildung gehen
<b>Welche roten Signale können Sie hinzufügen?</b>	<b>Welche grünen Signale können Sie hinzufügen?</b>

## Begrüßungsrunde und Abschlussrunde

### Begrüßungsrunde

*Seit der vergangenen Sitzung ...*

1. Wie **fühlen** Sie sich?
2. Welche **geeigneten Bewältigungsstrategien** haben Sie eingesetzt?
3. Haben Sie **Substanzen** konsumiert oder sich in anderer Weise **riskant verhalten**?
4. Haben Sie Ihre **Selbstverpflichtung** eingehalten?
5. Wie ist der Stand bezüglich **weiterer Unterstützungsangebote**?

### Abschlussrunde

1. **Nennen Sie eine Sache**, die Sie aus der heutigen Sitzung mit nach Hause nehmen (und etwaige Probleme mit der Sitzung).
2. Welche neue **Selbstverpflichtung** haben Sie gewählt?
3. Welche **weiteren Unterstützungsangebote** werden Sie nutzen?

## Grundgedanken der Therapie

- Verhalten Sie sich sicher (Stellen Sie Sicherheit her.)
- Gehen Sie respektvoll mit sich um.
- Verwenden Sie Bewältigungsstrategien, um den Schmerz zu lindern – nicht jedoch Substanzen.
- Machen Sie die Gegenwart und Zukunft besser als die Vergangenheit.
- Lernen Sie zu vertrauen.
- Sorgen Sie gut für Ihren Körper.
- Lassen Sie sich von sicheren Menschen helfen.
- Werden Sie abstinent, um die PTBS vollständig bewältigen zu können.
- Wenn eine Strategie nicht funktioniert, probieren Sie eine andere aus.
- Geben Sie nie, nie, nie, nie, nie, nie, *niemals* auf!

## Sicherheit finden

### Teilnahmekarte

(bitte in jeder Sitzung von der Gruppentherapeutin abzeichnen lassen. Nach Abschluss der Gruppe bei der Bezugstherapeutin abgeben.)

Name: \_\_\_\_\_

Sitzung:	Datum:	Unterschrift Therapeutin:
Distanzierung von emotionalem Schmerz (Erdung)		
Sicherheit		
Wenn Substanzen Sie beherrschen (Sucht)		
Rote und grüne Signale		
Um Hilfe bitten		
Grenzen setzen in Beziehungen		
Sich eine Freude machen		
PTBS: Die eigene Stärke zurückgewinnen		
Umgang mit Auslösern		
Heilung von Wut		

## Bogen zu Sicheren Bewältigungsstrategien

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

*Ganz egal, was passiert – Sie können lernen, Sicherheit herzustellen.*

	<b>Alter Weg</b>	<b>Neuer Weg</b>
<b>Situation</b>		
<i><b>Ihre Art der Bewältigung</b></i>		
<b>Konsequenz</b>		

Schätzen Sie auf einer Skala von 0 Punkten (= gar nicht sicher) bis 10 Punkten (= vollständig sicher) ein:

Wie sicher ist Ihre **alte** Art der Bewältigung? \_\_\_\_

Wie sicher ist Ihre **neue** Art der Bewältigung? \_\_\_\_

## Umgang mit Auslösern

„Wenn du etwas tust, dann tue es mit aller Kraft.  
Lege deine ganze Seele hinein.  
Stemple Deine Persönlichkeit darauf.  
Sei aktiv, enthusiastisch, vertrauensvoll und voller Energie,  
und du wirst dein Ziel erreichen.“

Ralph Waldo Emerson (Amerikanischer Schriftsteller, 19. Jh.)

**Ein Auslöser ist all das, was PTBS-Symptome oder den Konsum von Substanzen auslöst:** eine Alkoholflasche zu sehen, traurige Musik zu hören, Geld zu haben, ein erschreckendes Geräusch zu hören. Fast alles kann ein Auslöser sein. Je mehr Sie lernen, sie aktiv zu vermeiden und zu bekämpfen, desto stärker werden Sie.

**Welches sind die am weitesten verbreiteten Auslöser?** In Hinblick auf den Konsum von Substanzen hat eine Studie ergeben, dass die häufigsten Auslöser negative Gefühle sind (35%), gefolgt von gesellschaftlichem Druck (20%), Beziehungsproblemen (16%), Versuchungssituationen (9%), positiven Gefühlen in Gegenwart anderer Menschen (8%), Erprobung der Selbstkontrolle (5%), positiven Gefühlen alleine (4%) und einem schlechten körperlichen Zustand (3%).

**Halten Sie sich von Auslösern fern.** Der sicherste Plan ist, sich von Auslösern fernzuhalten, wann immer das möglich ist. Schauen Sie sich den aufwühlenden Fernsehfilm nicht an, gehen Sie nicht nach nebenan in die Kneipe. Vermeiden Sie „vermeidbares Leiden“, indem Sie sich rechtzeitig von Auslösern fernhalten.

**Stellen Sie niemals Ihre Standhaftigkeit gegenüber Auslösern auf die Probe.** Dies ist ein Fehler, den einige Menschen in der frühen Phase der Heilung machen. Sie denken sich vielleicht „Ich werde heute Abend zu der Party gehen, um zu sehen, ob ich stark genug bin, der Versuchung standzuhalten.“ Tun Sie so etwas nicht! Ebenso wie Sie sich niemals einem neuen Trauma aussetzen würden, dürfen Sie sich auch nicht auf die Probe stellen, ob Sie mit Auslösern umgehen können. Es ist schon schwer genug, gesund zu werden, ohne sich selbst die Schuld zu geben.

**Auslöser gehören zum Leben dazu – aber Sie können sich ihnen zur Wehr setzen!** Selbst wenn Sie alles tun, um Auslöser zu vermeiden (und das tun Sie hoffentlich!), werden Ihnen dennoch einige begegnen, weil es nicht möglich ist, „unter einer Käseglocke“ zu leben. Sie werden jeden Tag immer wieder auf Auslöser treffen. Der entscheidende Punkt ist, dass Sie sich Ihnen dann heldenhaft entgegenstellen. Bekämpfen Sie sie, widerstehen Sie ihnen, lassen Sie sich nicht auf sie ein.

**Streben Sie ein Gleichgewicht an.** Mit PTBS fühlen Sie vielleicht manchmal zu viel (z.B. intensive, überwältigende Gefühle) und zu anderer Gelegenheit zu wenig (z.B. emotionale Taubheit, Dissoziation). Auch bei Substanzabhängigkeit kann es sein, dass Sie zu viel spüren (z.B. intensives Verlangen nach dem Suchtmittel) oder zu wenig (z.B. die „rosarote Wolke“, in der Sie das Gefühl haben, nie wieder in Versuchung zu geraten). Um Auslöser am besten zu bekämpfen, sollten Sie ein Gleichgewicht anstreben. Führen Sie sich die Realität vor Augen und bleiben Sie in Kontakt mit ihr, damit Auslöser keine Kontrolle über Sie bekommen.

**Üben Sie den Umgang mit Auslösern bevor, während und nachdem sie auftauchen.** Am besten gehen Sie mit Auslösern um, indem Sie sich schon im Vorfeld auf sie vorbereiten. Doch Sie können sie auch zu jeder anderen Zeit bewältigen. Geben Sie niemals auf!

**Auslöser können sehr plötzlich da sein.** Das macht sie so gefährlich. Sie tauchen auf, wenn Sie am wenigsten mit ihnen rechnen.

### **Ändern Sie das Wer, Was und Wo, um mit Auslösern umzugehen**

Sie können Sicherheit erlangen, indem Sie das Wer, Was und Wo verändern:

- **Wer ist bei Ihnen?**

Lösen Sie sich von unsicheren Menschen (Dealern, Konsumenten, Menschen, die Sie missbrauchen). Gehen Sie auf sichere, positive Menschen zu. Rufen Sie Ihren Sponsor, ein sicheres Familienmitglied oder einen Freund an. Rufen Sie an, bevor, während oder nachdem der Auslöser auftritt (am besten vorher!). Sie können darüber sprechen, wie Sie sich fühlen, oder auch einfach über „leichte“ Themen wie einen Film oder Sport sprechen, um sich selbst abzulenken. Bleiben Sie auch mit wichtigen Mitmenschen in Kontakt, indem Sie Fotos von ihnen bei sich tragen. Wenn Sie merken, dass ein Auslöser Sie herausfordert, dann holen Sie diese Fotos hervor und fragen Sie sich selbst: „Was muss ich jetzt tun? Wie würde mein Substanzkonsum auf sie wirken?“

- **Was tun Sie?**

Wenden Sie sich sicheren Tätigkeiten zu. Versuchen Sie zu lesen, fernzusehen, beruhigende Musik zu hören, Sport oder einen Spaziergang zu machen, einem Hobby nachzugehen. Beschäftigen Sie sich allgemein, indem Sie sich einen Tagesplan erstellen, der Ihre Aufmerksamkeit von Auslösern ablenkt.

- **Wo sind Sie?**

Verändern Sie Ihre Umgebung. Verlassen Sie das Zimmer, den Ort oder die Gegend, wenn Sie durch einen Auslöser unter Druck kommen. Machen Sie einen Spaziergang, entfernen Sie alles aus Ihrer Wohnung, was Sie an Substanzkonsum erinnert, oder wechseln Sie das Fernsehprogramm.

→ Kurz gesagt: Legen Sie so viel Raum wie möglich zwischen sich und den Auslöser. Schaffen Sie eine Sicherheitszone, indem Sie das „**Wer, Was und Wo**“ verändern.

## Vorschläge für eine Selbstverpflichtung

*Verpflichten Sie sich zu einer Handlung, die Sie voranbringt! Es kann alles sein, von dem Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen hilft, oder eine der unten aufgeführten Ideen. Indem Sie Ihre Verpflichtung einhalten, respektieren Sie sich, nehmen sich ernst und sorgen für sich selbst.*

- *Möglichkeit 1:* Entfernen Sie im Laufe dieser Woche einen wichtigen Auslöser aus Ihrem Leben. Schütten Sie zum Beispiel allen Alkohol weg, den Sie zu Hause haben, oder sagen Sie Ihrem Dealer, dass er Sie nie wieder anrufen soll.
- *Möglichkeit 2:* Listen Sie Ihre drei wichtigsten Auslöser auf und schreiben Sie daneben, wie Sie mit ihnen umgehen könnten.
- *Möglichkeit 3:* Stellen Sie sich eine Szene in *Star Wars* vor, in der Sie einen wichtigen Auslöser heldenhaft bekämpfen. Welche Vorstellungen und Bilder helfen Ihnen?
- *Möglichkeit 4:* Füllen Sie die Tabelle der Sicherer Bewältigungsstrategien aus und orientieren Sie sich dabei an dem folgendem Muster:

### Beispiel für die Anwendung des Themas im Bogen zu Sicherer Bewältigungsstrategien

	Alter Weg	Neuer Weg
<b>Situation</b>	Ich habe einen Film gesehen, der als Auslöser auf mich gewirkt hat.	Ich habe einen Film gesehen, der als Auslöser auf mich gewirkt hat.
<b>Ihre Art der Bewältigung</b>	Ich war aufgewühlt. Ich bin damit überhaupt nicht gut umgegangen - ich habe gekifft, um mit der Situation klarzukommen.	Wenn ich die Methode mit dem „Wer, Was und Wo“ anwende, um Abstand zu bekommen, könnte ich: WER: Einen Freund anrufen. WAS: Das Kino verlassen. WO: Nach draußen gehen und einen Spaziergang machen.
<b>Konsequenz</b>	Eine Weile fühlte ich mich besser, aber dann zusehends hoffnungsloser.	Ich würde mich sicherer fühlen.

Schätzen Sie auf einer Skala von 0 Punkten (= gar nicht sicher) bis 10 Punkten (= vollständig sicher) ein:

Wie sicher ist Ihre **alte** Art der Bewältigung? \_\_\_\_

Wie sicher ist Ihre **neue** Art der Bewältigung? \_\_\_\_

<b>Selbstverpflichtung, sich für Ihre Genesung einzusetzen</b>	
Name: _____ Datum: _____	
<p>Eine Selbstverpflichtung ist ein Versprechen – Ihnen selbst gegenüber, Ihrer Gesundheit gegenüber, Ihrem Therapeuten gegenüber.                  Wenn Sie Ihre Selbstverpflichtung nicht einhalten können oder sie verändern müssen, informieren Sie vor der nächsten Sitzung Ihren Therapeuten darüber.</p>	
<b>Selbstverpflichtung zur nächsten Sitzung</b>	
<b>Das werde ich tun:</b>	<b>Bis wann:</b>
<b>Unterstützungsangebote, die ich bis zur nächsten Sitzung nutzen werde:</b>	
<b>Das werde ich nutzen:</b>	<b>Bis wann:</b>
<p><b>Erinnerung:</b>                  Ihre nächste Sitzung findet statt am: _____ (Datum) um _____ Uhr.                  Wo werden Sie diesen Zettel aufbewahren, um sich daran zu erinnern?  <input type="checkbox"/> Geldbörse   <input type="checkbox"/> Kühlschrantür   <input type="checkbox"/> Notizbuch   <input type="checkbox"/> Anderer Ort: _____</p>	

} < ----- } <

**KOPIE FÜR DEN THERAPEUTEN**

Initialen des Patienten: _____ Datum: _____	
<b>Selbstverpflichtung zur nächsten Sitzung</b>	
<b>Das werde ich tun:</b>	<b>Bis wann:</b>
<b>Unterstützungsangebote, die bis zur nächsten Sitzung genutzt werden:</b>	
<b>Das werde ich nutzen:</b>	<b>Bis wann:</b>