



---

# WAS BRINGT DIR MEINE THERAPIE ALLGEMEIN?

---

Beatrice Kucera, Oktober 2022



- ✓ Zusammen finden wir deine Ressourcen und bauen so eine wichtige Resilienz (psychische Widerstandskraft) für dein weiteres Leben auf
- ✓ Wir bauen individuelle Stärken aus und finden einen Umgang für Schwächen
- ✓ Sind bereits Störungsbilder vorhanden, wird entsprechend mit Psychoedukation gestartet, die (vorläufige) Akzeptanz gefördert und Hemmnisse gegen Veränderungen werden abgebaut. Dann wird mit den störungsspezifischen Methoden interveniert, bzw. werden Strategien eintrainiert, um mit den Auswirkungen besser leben zu können
- ✓ Du hast deinen eigenen Raum, um deine Gefühle ungefiltert auszusprechen und auszuleben und brauchst durch die Schweigepflicht und anderer Regeln im therapeutischen Setting weniger Angst haben, dies auch zu tun
- ✓ Du hast einen Raum, über alles sprechen zu können
- ✓ Durch Feedback lernst du dich selbst kennen und akzeptieren
- ✓ Du erfährst Aufmerksamkeit, Zuwendung, Wertschätzung, Zuverlässigkeit und respektvolle Behandlung
- ✓ Du hast eine Ansprechperson bei Konflikten, die dir eine zusätzliche Perspektive aufzeigen oder vermittelnd wirken kann