3.16 Mein Werkzeugkoffer

Ihr persönlicher Werkzeugkoffer soll Ihnen dabei helfen, sich im Anschluss an Ihre Therapie auf diejenigen Inhalte berufen zu könne, die Ihnen dabei geholfen haben, die Depression zu überwinden.

Diese Modelle oder Erklärungen meines Therapeuten fand ich besonders hilfreich:

Diese Techniken und Arbeitsblätter haben mir geholfen:

Diese Aktivtäten helfen mir zu entspannen oder machen mir Freude:

Diese Sätze und Gedanken waren für mich hilfreich:

Das sind meine Ziele für die Zukunft:

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung