

## **Brauche ich eine Therapie?**

- Ich versuche mich von meinem Problem abzulenken und bin tagsüber ganz aktiv. Wenn ich alleine bin oder abends kommen die Gedanken wieder hoch. Dann fühle ich mich wieder schlecht.
- Ich habe Probleme einzuschlafen und durchzuschlafen. Manchmal wache ich viel zu früh auf und grübele über meine Probleme.
- Manchmal fühle ich mich einfach aggressiv und gereizt, was ich von mir sonst nicht kenne.
- Ich erkenne mich nicht wieder und fühle mich anders als sonst.
- Ich fühle mich irgendwie "verändert" und kann es mir nicht erklären.
- Ich brauche viel Kraft um morgens aufzustehen und meine Arbeit zu verrichten.
- Ich mache mir viele Sorgen und fühle mich ängstlich.
- Ich bin traurig –oft tagelang oder länger.
- Ich grübele sehr viel über mein Problem.
- Keiner versteht wie es mir geht.
- Die Gespräche mit Freunden und Familie helfen nicht mehr.
- Meine Veränderung ist auch anderen aufgefallen.
- Ich ziehe mich zunehmend zurück und möchte lieber alleine sein als mit anderen etwas zu unternehmen.
- Ich fühle mich oft krank und bin oft krank geschrieben.
- Manchmal erscheint mir alles als "sinnlos".
- Meine Situation überfordert mich und raubt mir viel Kraft.

**Wenn Sie mindestens 2 Aussagen bejaht haben und diese Gedanken bei Ihnen mehr als 2 Monate anhalten, ist eine Therapie mit großer Wahrscheinlichkeit das Richtige für Sie.**

Eine Psychotherapie zu beginnen erfordert den Mut sich einzugestehen, dass man ein Problem hat.

Diese Entscheidung mag zunächst schmerzhaft erscheinen aber sie erleichtert umso mehr wenn man sieht, dass jemand zuhört und Verständnis dafür zeigt.

Sich einem Psychotherapeuten zu öffnen kann man als Selbstfürsorge betrachten.

Man sorgt für das eigene Wohlergehen und nimmt Verantwortung für sein Schicksal.

Das ist mutig und stark! Gemeinsam können wir vieles lösen und neue Perspektiven schaffen auch für die Zukunft.

Sie haben nur ein Leben –machen Sie das Beste daraus!