

# Verhaltenstherapie über die Beihilfe laufen lassen?

**Beitrag von „Friesin“ vom 26. Oktober 2023 15:17**

Freunde, Familie und Bekannte wissen nicht immer automatisch, was du denkst. Das jemand Neutralen zu berichten, hilft, die Gedanken in eine Struktur zu bekommen. Ja, die Fragen eines Therapeuten mögen manchmal unangenehm zu beantworten sein, aber nur so kommt man Dingen auf die Spur;  
nicht mit "Du weißt schon, was ich meine"