

Verhaltenstherapie über die Beihilfe laufen lassen?

Beitrag von „Schmidt“ vom 27. Oktober 2023 21:21

Zitat von Friesin

Freunde, Familie und Bekannte wissen nicht immer automatisch, was du denkst. Das jemand Neutralen zu berichten, hilft, die Gedanken in eine Struktur zu bekommen.

Freunden zu berichten, die mit der konkreten Situation nichts zu tun haben, sind der Situation gegenüber auch neutral. Meine Freunde sagen mir auch, wenn ich irgendetwas übertreibe, mich anstelle, etwas zu einseitig einordnen etc. Meistens bin ich aber reflektiert genug, um da selbst drauf zu kommen.

Zitat

, 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"

Welchen Dingen soll man da "auf die Spur" kommen?