

Praxis für Psychotherapie
Dr. med. Dipl. Psych.
Michaela Jakobi-Gordjani
Ärztin, Psychol. Psychotherapeutin
Saint-Priest-Str. 3 a, 63165 Mühlheim
Zweigstelle: Westhafenplatz 1, Frankfurt
T 06108 796 4410 - F 06108 796 7459

Fragen an mich selbst

Guten Tag,

es ist zur Zeit sehr wichtig auf andere aber auch auf uns selber zu achten.

Daher sollten wir versuchen, uns jeden Tag ein bisschen Zeit zu nehmen, um die folgenden Fragen zu beantworten.

Vielleicht können wir auf längere Sicht eine Veränderung feststellen.

Vielleicht hilft es uns auch, jetzt in diesem Moment ein bisschen zur Ruhe zu kommen und ein Bewusstsein dafür zu bekommen, wie es uns mit dieser Situation geht.

1. Was mache ich?
2. Wie geht es mir?
3. Was tut mir gut, hilft/beruhigt mich? Wer tut mir gut/beruhigt mich?
4. Worauf freue ich mich?
5. Was ist mein Tagesziel?
6. Was sind meine Ziele für diese und die nächsten Wochen/Monate? (evtl. mit und ohne Corona)
7. Wofür bin ich heute dankbar?
8. Wie geht es den anderen in meinem Umfeld mit der Situation? Habe ich heute schon jemanden gefragt

Mit freundlichen Grüßen

M. Jakobi-Gordjani