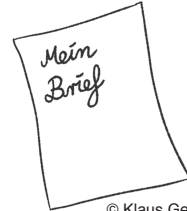


6B: Brief zum Ende der Therapie – Was habe ich in der kognitiven Verhaltenstherapie gelernt?

Den Brief kannst du richten, an wen du willst, an eine Freundin, deine Eltern, die Therapeutin oder an dich selbst. Vielleicht helfen dir dabei folgende Fragen:

1. Wie hat sich meine Angst seit Beginn der Therapie *verändert*?

- Welche Veränderung kann *ich* erkennen?
- Was sagen meine *Eltern*?
- Was höre ich von meinen *Freunden* bzw. *Freundinnen*?
- Was meinen die *Lehrer*, der *Trainer* ...?



© Klaus Gehrman

2. Welche der gelernten *therapeutischen Vorgehensweisen* waren für mich besonders hilfreich bei der Angstbewältigung?

- Konfrontation?
- Besprechung und Bearbeitung meiner Befürchtungen und Katastrophenvorstellungen?
- Bauchatmung, Entspannungsübungen, sportliche Bewegung?

3. Was fiel mir besonders *leicht* in der Therapie? An was erinnere ich mich gern?

4. Was war *schwer* und warum fiel es mir schwer?

5. *Wie* werde ich *in Zukunft* mit meiner *Angst* *umgehen*? Worauf werde ich besonders achten?

6. Was kann ich tun, um die Angstbewältigungsmöglichkeiten *nicht* zu *vergessen*?