

**Vervollständige folgende Sätze:**

Die Gedanken, die ich am liebsten los wäre, sind:

Die Gefühle, die ich am liebsten los wäre, sind:

Die Körperempfindungen, die ich am liebsten los wäre, sind:

Die Erinnerungen, die ich am liebsten los wäre, sind:

**Nimm Dir jetzt ein paar Minuten Zeit**, um aufzuschreiben, was Du alles schon probiert hast, um diese unangenehmen Gefühle oder Gedanken zu vermeiden oder loszuwerden. Versuche, jede einzelne Strategie aufzulisten, die Du je eingesetzt hast (ob absichtlich oder automatisch). Ich unterstütze Dich dabei:

**Ablenkung:**

Schreibe alles auf, was Du je getan hast, um Dich von diesen schmerzlichen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder Erinnerungen abzulenken, abzuschalten, oder auf andere Gedanken zu kommen.

### **Verzicht/Vermeidungen:**

Schreibe alles auf, was Du vermieden oder nicht getan hast (Aktivitäten, Interessen, Anlässe, Menschen, Orte), alle Gelegenheiten, die Du verpasst hast, weil Du Dich nicht wohl fühltest oder einem unangenehmen Gefühl ausweichen wolltest.

**Denkstrategien und Kontrolle:** schreibe alle Denkstrategien auf, die Du (absichtlich oder unabsichtlich) angewandt hast, wenn schmerzliche Gedanken und Gefühle auftauchten. Kreuze auf der folgenden Liste alle Strategien an, die Du angewandt hast, und füge eventuell noch weitere hinzu:

- sich Sorgen machen
- über die Vergangenheit brüten
- über die Zukunft phantasieren
- sich Flucht-Szenarien ausmalen (z.B. Schwänzen, Kündigen oder Trennung)
- sich Rache-Szenarien ausmalen
- sich Selbstmord-Szenarien ausmalen
- denken: „Es ist unfair, dass....“
- denken: „Wenn doch nur ...“
- daran denken, dich umzubringen
- sich selber Vorwürfe machen
- der Welt Vorwürfe machen
- den Eltern Vorwürfe machen
- mit sich selber logische Selbstgespräche führen
- mit sich selber positiv reden
- mit sich selber negativ reden
- sich selber analysieren (nach Gründen suchen, warum Du so bist)
- die Situation analysieren (nach Gründen suchen, warum das passiert ist)
- andere analysieren (nach Gründen suchen, warum sie so sind)
- Andere Strategien und zwar:

### **Substanzen:**

Schreibe alle Substanzen auf, die Du je benutzt hast, um Dich besser zu fühlen, auch Nahrungsmittel, Getränke, Zigaretten. Drogen und Medikamente.

### **Und sonst noch:**

Schreibe weitere Strategien auf, die du versucht hast, wenn diese schmerzlichen Gefühle und Gedanken auftauchten - um Dich ein wenig besser oder nicht so schlecht zu fühlen.  
Selbstverletzungen?

Was haben Dir die bisherigen Kontrollversuche gebracht?

Was haben Dich diese Verhaltensweisen gekostet?

Was hast Du in Deinem Leben bisher für die Kontrolle und die Beseitigung Deiner (Angst, Depression) aufgegeben?

Hat sich Dein Lebensraum verengt oder erweitert?

Hast Du mehr oder weniger mit Deinem Leben angefangen?