

Myriam Vorderwülbecke

My Mind

Mein Therapietagebuch
zum Ausfüllen

mvgverlag 

© des Titels Myriam Vorderwülbecke »My Mind« (978-3-7474-0414-0)
2022 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Was hat es mit psychischen Erkrankungen auf sich? ...	13
Wie gelingt Therapieerfolg?	15
Meine Therapieziele	17
So sehe ich mich vor der Therapie	18
Meine Lebensbereiche	19
Meine Lebensbereiche vor der Therapie	20
Meine Lebensbereiche nach der Therapie	21
Check der eigenen Lebensbereiche	22
Meine zwei wichtigsten Lebensbereiche im Moment	25
Meine Werte	27
Verschiedene Werte	29

<i>Die Säulen der Selbstfürsorge</i>	31
<i>Psychische Grundbedürfnisse</i>	34
Die vier psychischen Grundbedürfnisse	36
<i>Gedanken, Gefühle, Verhalten</i>	38
Gedanken	40
Typische Denkfehler	41
Neue objektive Gedanken	43
Eigene typische Denkfehler und objektive Gedanken dazu	45
Grundannahmen	47
Veränderung der Grundannahmen	49
Gefühle	52
Der Umgang mit Gefühlen	53
Gefühle und Bedürfnisbefriedigung	56
So bestimmen Ihre Gefühle Ihr Verhalten	58
<i>Vor- und Nachbereitung der einzelnen Therapiesitzungen</i>	65
<i>So sehe ich mich jetzt am Ende der Therapie</i>	138
<i>Meine Erfolgsstrategien – mein Notfallkoffer</i>	139
Bewusstmachung von herausfordernden Situationen	141
Quintessenz: Selbsthilfe und Schwierigkeiten	143
Literatur	144