

Das Wassereimermodell - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

Versuchen Sie zunächst, einen Überblick über Ihren aktuellen Stress, Vorbelastungen und Symptome zu gewinnen. Füllen Sie es gerne nur in Stichpunkte aus. Manches ist wahrscheinlich zu diesem Zeitpunkt noch nicht so klar, vor allem bei den Schemata, aber lassen Sie sich davon nicht aufhalten. Das finden wir gemeinsam heraus.

Aktueller Stress

Vorbelastungen

Biologie / Genetik

Frühe Erfahrungen

Schemata/Grundannahmen

Nicht gelernte Kompetenzen

Das Wassereimermodell - Arbeitsblatt 1

Omid François Zamani

.....

.....

.....

Schwierige Lebensbedingungen

.....

.....

.....

.....

Symptome

Psychische Symptome

.....

.....

.....

.....

Körperliche Symptome

.....

.....

.....

.....