

Wie stabil fühle ich mich?

Bitte denken Sie noch einmal an die letzten Tage vor unserem Gespräch und beantworten Sie diese Fragen ganz spontan, ohne viele nachzuzugröbeln. Bitte machen Sie ein Kreuz in der Spalte, die am besten zutrifft
Danke!

Frage	überhaupt nicht	selten	manchmal	oft
1. Es gelingt mir, mich zu entspannen				
2. Ich kann für das Wohlergehen meines Körpers ausreichend sorgen				
3. Ich kann mit allen Sinnen meinen Körper bewusst wahrnehmen				
4. Ich kann mich und meinen Körper als ganz und integriert wahrnehmen				
5. Es gibt Bindungen und Beziehungen, die mir Sicherheit geben				
6. Ich habe Stärken, auf die ich bauen kann				
7. Es gibt Bindungen, die mir Unterstützung geben können				
8. Ich kann Stress, der in der Beziehung zu anderen entsteht herunterregeln				
9. Ich kann für mich Dinge finden, die mich trösten können				
10. Ich kann belastende Gedanken aus meinem Kopf verscheuchen				
11. Ich kann mich gut selbst stärken und in mir verankern				
12. Ich kann Schuld- und Schamgefühle in mir ausreichend regulieren				

Name:.....geb. Datum.....

Wert:
