



Familietherapie THIESEN

Mein Versprechen an mich selbst

Ich werde ab dem _____ darauf achten, wann es Ausnahmen von dem problematischen Verhalten in meiner Familie gibt und diese für _____ Tage aufschreiben.

Ich tue dies, weil ich wissen will, was dann anders ist und was ich daraus lernen kann, um Lösungen zu finden.

Und

Ich tue dies, weil

Unterschrift

Erklärung:

In Familien kann sich der Blick auf die Probleme und problematisches Verhalten so sehr verfestigt haben, dass vor „lauter Wald“ die Bäume nicht mehr sichtbar sind. Um eine Veränderung zu bewirken, ist es wichtig zu sehen, dass es auch Ausnahmen gibt und genau diese Ausnahmen von dem problematischen Verhalten genau zu beobachten. Wenn Sie die Ausnahmen sehen können und sehen können, was dann anders ist, was Sie anders machen, haben Sie einen Ansatzpunkt für eine sogenannte Musterunterbrechung. D.h. Sie bekommen eine Idee davon, was Sie anderes tun können, damit es anders wird.

Probieren Sie es aus. Wichtig ist, dass sie es TUN und hierfür soll dieses Versprechen an Sie selbst ein Hilfsmittel sein.