

# WANN SOLL ICH PSYCHOTHERAPIE IN ANSPRUCH NEHMEN?

- Wenn ich oft Angst habe.
- Wenn ich mich erschöpft, lustlos und überfordert fühle.
- Wenn ich mich anderen Menschen gegenüber unsicher fühle, ich mich oft zurückziehe und Kontakte nach Möglichkeit meide.
- Wenn ich oft niedergeschlagen bin, ich mich leer fühle, an nichts Freude habe und an Schlafstörungen leide.
- Wenn ich sehr unglücklich bin und an Selbstmord denke.
- Wenn sich meine Gedanken im Kreis drehen, ich nur an meine Probleme denke und ich mit niemandem reden kann.
- Wenn ich mich krank fühle, die ärztlichen Befunde aber ohne Ergebnis sind.
- Wenn regelmäßig schlimme Bilder aus der Vergangenheit auftauchen und mir Angst machen.
- Wenn ich oft zu viel trinke, esse oder spiele und mir dann Vorwürfe mache. Gute Vorsätze, es nie wieder zu tun, kann ich aber nur für kurze Zeit einhalten und dann beginne ich wieder von vorne.
- Wenn ich in einer Krise bin (z.B. im Beruf, in meiner Beziehung).
- Wenn ich wieder in Kontakt mit meinen Kompetenzen und Ressourcen sein möchte, damit ich mein Leben und meine Schwierigkeiten wieder meistern kann.
- Wenn ich meine Persönlichkeit weiterentwickeln möchte.
- Wenn ich neue Erkenntnisse über mich gewinnen möchte.
- Wenn ich neue Lösungen für meine alten Probleme entwickeln will.
- Wenn ich mein Selbstbewußtsein steigern möchte.
- Wenn ich mich einfach besser fühlen will.

... und vieles andere mehr.

[\[zurück\]](#)

## **Wann sollte Psychotherapie in Anspruch genommen werden?**

Aktualisiert Sonntag, den 21. Dezember 2008 um 13:28 Uhr

---