Diagnostik: Was möchtest Du verändern?

Welche Gefühle und Verhaltensmuster schränken Dich so ein, dass Du sie verändern möchtest?

In diesem Buch geht es natürlich vorrangig um das Thema Ängste. Oft ist die Entwicklung einer Angstsymptomatik aber auch Ausdruck einer übergreifenden Überlastungssituation, zum Beispiel durch Belastungen bei der Arbeit, in sozialen Beziehungen oder aufgrund anderer Sorgen und Konflikte. Wenn Du also den Eindruck haben solltest, dass solche Faktoren bei Dir auch eine wichtige Rolle spielen, dann notiere sie bitte ebenfalls.

Welche Ängste beeinträchtigen Dich aktuell in Deinem Alltag?

Was belastet Dich derzeit, macht Dir Sorgen oder macht Dich traurig?

Welche Veränderungen wünschst Du Dir darüber hinaus in Deinem Leben?