

Hilfe zur Selbsthilfe

Das **tägliche 20minütige Schreiben** über traumatische Ereignisse, auch in der Familie, kann signifikante Verbesserungen bringen.

Bitte dafür sorgen, dass keiner stört, Telefon abdrehen nicht vergessen.

Wecker stellen, man schreibt 20 Minuten am Stück.

Regel: Wenn der Schreibvorgang einmal begonnen hat, darf der Stift nicht abgesetzt werden. Wenn einem nichts einfällt: Kritzeln oder Malen.

Themen:

- ohne Thema, einfach starten und schreiben, was kommt
- belastendes Thema wählen
- Themen, die in einer therapeutischen Situation hochgekommen sind, nachbearbeiten
- über Symptome, Gefühle, Gedanken schreiben
- Geschichten aus der Vergangenheit erzählen
- Träume

Nach 20 Minuten stoppen, egal, wo man gerade ist. Das Werk kann aufgehoben werden, weggeworfen werden, rituell vernichtet werden (verbrennen, vergraben, o.ä.), das steht jedem völlig frei. Es ist nicht dafür gedacht es anderen Menschen zu zeigen.