

**Sie fühlen sich antriebslos, erschöpft, mutlos? Man hat Ihnen gesagt, Sie wären depressiv?
Wenn Sie sich jetzt selbst einschätzen: Welche der 3 Aussage(n) finden Sie im Moment stimmig?
Nehmen Sie sich dafür Zeit, hören und fühlen Sie in sich hinein:**

Ich erlebe mich in letzter Zeit oft als niedergeschlagen. Weil das häufig so war, wird es wahrscheinlich so bleiben.

Ich erlebe mich in letzter Zeit oft als niedergeschlagen. Ich suche Menschen / Medikamente, die mein Gefühl von Niedergeschlagenheit beseitigen.

Ich erlebe mich in letzter Zeit oft als niedergedrückt. Dieses Erleben kann ein Hinweis auf meine berechtigten, unerfüllten Anliegen sein. In wertschätzender Begleitung möchte ich meine Anliegen kennenlernen, mich diesen zuwenden und Handlungsmöglichkeiten finden. Ich suche eine Beratung, in der ich dabei unterstützt werde.

**Bitte nehmen Sie dieses Blatt nach 24 Stunden, nach 48 Stunden und nach 72 Stunden wieder zur Hand.
Überprüfen Sie dann in Ruhe, ob Sie dieselbe Auswahl oder eine andere Auswahl treffen möchten.**

Für weitere Informationen senden Sie eine E-Mail an info@supervision-ffm.com

Erstintervention zur Bahnung interner Suchprozesse

© **Zentrum für Systemische Beratung und Supervision Frankfurt**



Urheberrechtshinweis (Copyright): Diese Datei darf unverändert und unter Angabe der Quelle

Zentrum für Systemische Beratung und Supervision Frankfurt Schillerstraße 31, 60313 Frankfurt am Main, Tel. +49-69-4800 8888, genutzt und verbreitet werden.

Keine anderweitige Verwendung, auch nicht auszugsweise / in abgewandelter Form.