

Lass dir Zeit, um eine Frage zu beantworten - und lies dann erst die nächste:

Du hast uns auf dieser Seite gefunden, ich frage mich, wie du das in deiner Situation geschafft hast? Was hast du gemacht?

Was hast du noch getan, um dich in dieser Situation um dich selbst zu kümmern?

Und was noch?

Wann hast du das gemacht?

Und wann hast du das noch gemacht?

Wo hast du das schon einmal gemacht?

Und wo noch?

Wer hat dir dabei geholfen?

Und wer hat dir noch geholfen?

Was war dir noch hilfreich?

Könnte es eigentlich noch schlimmer sein, als es ist?

Wie kommt es, dass es nicht schlimmer ist?

Wie hast du es heute Morgen geschafft aus dem Bett zu kommen?

War das schwierig für dich?

Was hat dir geholfen heute aus dem Bett zu kommen?

Wie lang ist es her, dass du etwas gegessen hast?

Wie war das für dich hilfreich?

Wie hast du dich dazu gebracht etwas zu essen?

Wann hast du das letzte Mal ein wenig geschlafen?

Hat es einen Unterschied gemacht?

Bei allem, was du gerade durchmachst, wie hast du es geschafft zu schlafen?)