

Was kann in angeleiteten Gruppen passieren?

- Teil einer Gemeinschaft sein
- Raus aus dem Schneckenhaus
- Mal so sein dürfen wie man ist. Die perfekte Maske darf mal gelüftet werden.
- In Beziehung treten
- Sprechen lernen statt wie sonst die Essstörung sprechen zu lassen
- Die Gesunde Stimme stärken
- Die Erfahrung von Selbstwertgefühl (Ich bin wertvoll)
- Ehrlich sein und Schwäche zeigen. Es geht nicht darum etwas vorzumachen, sondern um reifes Verhalten. Nicht das Leugnen, sondern der ehrliche Umgang mit sich.
- Sich um sich kümmern (sich selbst und anderen zum Freund, Freundin werden)
- In Kontakt gehen und sich abgrenzen lernen
- Getröstet werden, wenn man schlecht drauf ist
- Sich mal anders „auskotzen“
- Alltagssorgen teilen
- Zuspruch und Ermutigung erfahren, wenn man was Neues ausprobiert
- Miteinander lachen
- Interesse erfahren und Interesse zeigen
- Geben und Nehmen
- Die wohltuende Erfahrung machen, dass andere einem zuhören
- Empathie und Mitgefühl der anderen und für andere
- Sicherer werden im Umgang mit anderen
- Feststellen: Ich bin gar nicht so komisch, wie ich immer dachte. Die anderen haben das auch.
- Innehalten und reflektieren, wo ich stehe ich gerade mit mir und meinem Leben
- Für sich und sein Leben wirksam sein
- Ressourcen und Stärken kennen lernen, sich darüber bewusst werden und benennen
- Eine feste Größe, wenn das Leben drumherum turbulent ist.
- Statt Ritual Fressen und Kotzen ein anderes hilfreicherer Ritual in den Alltag einbauen
- Von Erfahrungen anderer profitieren und sich inspirieren lassen
- Seine eigenen positiven Erfahrungen (z.B. aus Klinik und Therapie) lebendig halten und in den Alltag integrieren

Zusammen ist man weniger allein

<https://www.youtube.com/watch?v=MJmp43vwSiQ>

Bitte beachten Sie, dass, wenn Sie dem Link folgen, YouTube dann automatisch verschiedene temporäre Cookies auf Ihrem Computer ablegt und Ihr Nutzerverhalten analysiert. Weitere Informationen dazu in der Datenschutzerklärung von YouTube.