

Was sich L. [redacted] aus 2 Jahren Therapie mitnehmen kann...

- Ich hab mich selbst besser kennengelernt. Noch nie zuvor habe ich mich so intensiv mit mir selbst beschäftigt.
- Ich habe gelernt an mich zu glauben, Selbstbewusst sein zu entwickeln und so Stärke zu entwickeln um mich nicht immer kleiner als alle anderen zu machen.
- Viel habe ich in den zwei Jahren verändert um meine Lebenssituation zu verbessern und glücklicher zu werden (Kündigung, Studium, Wohnung ...)
- Ich habe gelernt auf mich und meinen Körper zu hören und zu achten.
- Statt immer nur negativ zu denken, habe ich gelernt viel positiver zu sein und zu handeln.
- Ich hab begonnen meinen Körper zu akzeptieren, wie er ist und so mehr zu mir und meinem Körper zu stehen.
- Statt Probleme woanders zu suchen, habe ich bei mir selbst begonnen.
- Ich habe begonnen hinter die "Kulissen" der Bulimie zu schauen, meine Muster zu entdecken und diese zu brechen.
- Ich habe wieder die schönen Dinge in meinem Leben entdeckt und ihnen einen größeren Platz als die Negativen gegeben.
- Ich weiß, dass ich die Bulimie in der Hand habe und nicht sie mich und ich kann sie steuern!
(Dazu fällt mir das Bild mit dem Sand auf meiner Hand ein: nicht zu fest halten sonst verliert ich ihn, sondern offen!)