



# Borderline, Depression & und ähnliche Herausforderungen

## Ablauf - Selbsthilfegruppe

### Begrüßung

Wir starten mit den Prinzipien der Selbsthilfegruppe.

Wir lesen sie gemeinsam laut vor um uns bewusst zu machen warum wir hier sind. Seine Bereitschaft und Absichten immer wieder laut auszusprechen führt dazu, dass sie sich im Unterbewusstsein einprägen.

Wir treffen uns um **unser eigenes Leben zu verbessern** - und uns gegenseitig dabei zu unterstützen.

### Unsere Erfolge der letzten Woche

Jeder hat mindestens 60 Sekunden Zeit seine Erfolge. Positiven Erlebnisse, Erkenntnisse usw. zu teilen.

So starten wir mit **maximal positiver Energie** in unsere Einheit.

Versuche wirklich dein Zeitfenster voll zu bekommen. Gerne kannst dir im Vorfeld schon eine Liste schreiben - oder uns aus deinem Dankbarkeits- / Erfolgstagebuch vorlesen.

Je öfter und bewusster du diese Übung machst wird dein Unterbewusstsein nach einiger Zeit vollautomatisch nach den positiven Dingen suchen - *schließlich willst du ja deine Liste voll bekommen.*

### Energie folgt der Aufmerksamkeit

-> und stärkt.

---

Borderline, Depression & und ähnliche Herausforderungen

Selbsthilfegruppe Mistelbach & Gänserndorf

[www.statuspost.at/selbsthilfegruppe](http://www.statuspost.at/selbsthilfegruppe)

Leitung: Daniela Graf

+43 660 55 31 790

## Tisch Themen

Jetzt hat jeder die Möglichkeit sein aktuelles Thema zu "präsentieren". Was ist deine aktuelle Herausforderung? Wobei brauchst / wünschst du dir Unterstützung? Wonach suchst du aktuell?

Das können banale Dinge sein wie "Wer kann mir ein gutes Dankbarkeitstagebuch empfehlen?" - aber natürlich auch tiefere Themen - "Ich hab am Wochenende Familienfeier - wie kann ich meine Spannung unten halten?" oder "Ich möchte gerne als nächstes XYZ erreichen - aber ich finde den Anfang / ersten Schritt nicht!"

Starte immer mit der Frage - und erst dann mit der Erklärung dazu - das Hilft der Gruppe mit zu kommen.

Danach ist Brainstorming angesagt -> alle Ideen haben Platz und Raum. Wenn du möchtest kannst du am Ende einen nächsten Handlungsschritt für dich fixieren (=eine Entscheidung treffen)

## Frage des Tages

Wenn alle Themen versorgt sind - gibt es noch eine Frage des Tages. Das sind unterschiedliche Impulse und Denkanstöße die zum Austausch und Neuorientierung gedacht sind.

**Zum Abschluss folgt eine kurze Achtsamkeitsübung und wir schließen die Einheit in Dankbarkeit.**

**Habe die Ehre.**