

Julian 39 Jahre

Süchten: Zucker, habe Süchtigkeit: TV, Essen, illegale Substanzen, läuft noch einen anderen Zustand  
↳ blendend irgendwas aus

Trigger: Stress

mit 19 Jahren entzündet, Gefühle sind nur zuviel  
↳ für 12-13 Jahre, in Kellern - Therapie gemacht  
Vermeidung von Gefühlen + Leben; kognitiv - körperliche Erschöpfung - ich kann gar nichts machen

Ich höre meine Gedanken nicht, kann sie nicht wahrnehmen, spare mir Druck, entschiedene Gedanken  
"set den ich in" - Zustand ist nur so vertraut  
"über was müsst Du nicht nachdenken? kann ich nicht sagen (Zerbrechungskonflikte)"

Mut: erste Emotion auf Stress ist Ausbleiben und dann kommt Mut

zu schnell laut, kann mich Emotion nicht mit der Mutter unvorhersehbar, hab diese angenommen

Kannst  
Du Dich  
Selbst annehmen

wenn ich mich nicht angenommen fülle

Kannst Du dich selbst annehmen: Nein

unvorhergesehene Sachen auf die ich reagieren muss.

↳ fühle mich gefangen <sup>steht an</sup> der ganze obere Körper  
fühle die in der Brust? Abwärtswärme ziehen, wende

dicker fester -> Feuer

Überforderung <sup>Kraften</sup> - das es negativ ist

Angst: Angst vor übernatürlichen -> als Kind intensiv - OCD  
Habe Stimmen gehört, konnte mit niemanden darüber sprechen

Träger steht nicht auf Anamnesenbogen

Selbstzweifel: kann mir selbst nicht vertrauen  
kann meine Gedanken nicht hören, unterscheiden nicht

Thema: Selbstzweifel + mich selbst annehmen