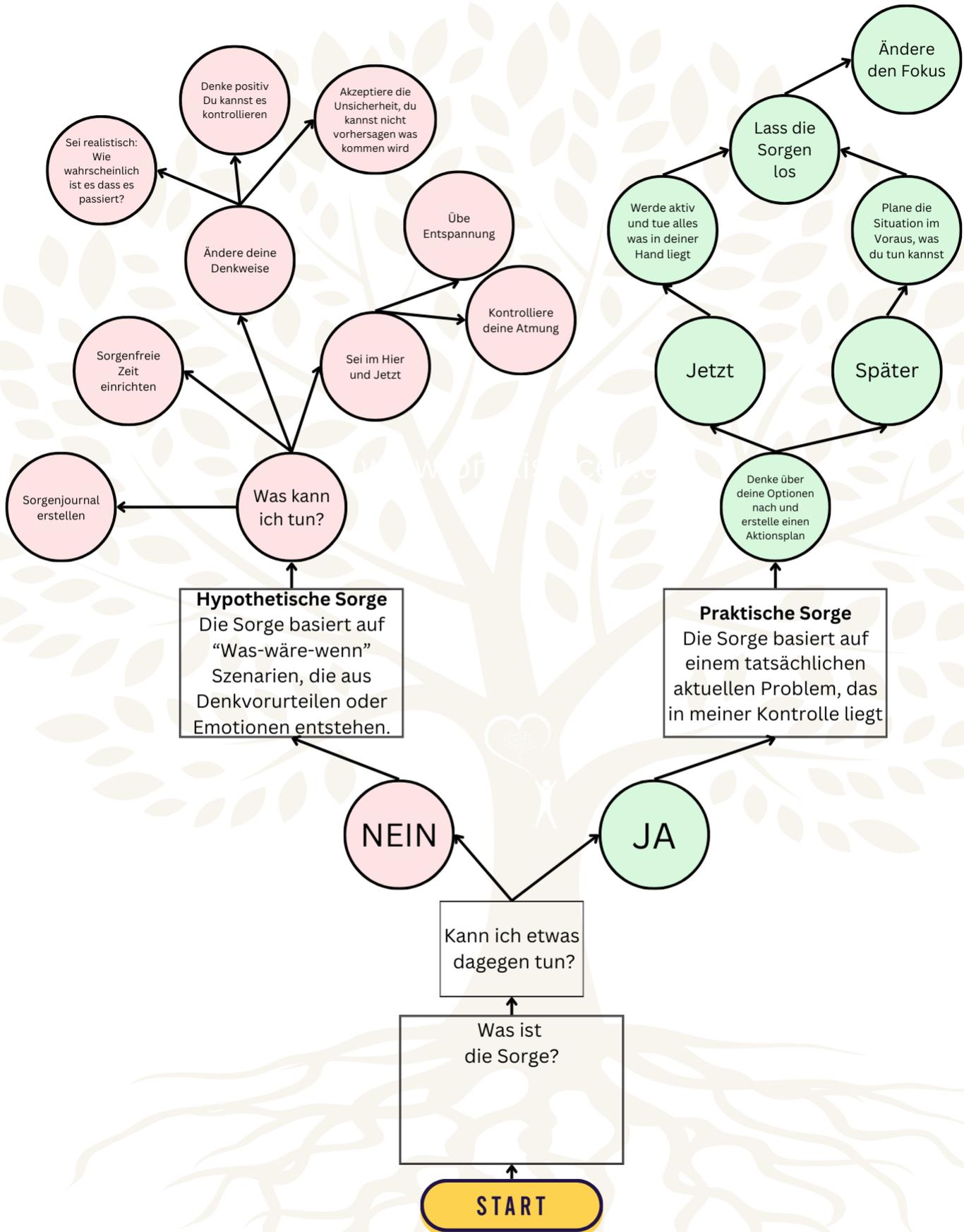


Der Sorgenbaum

Der Sorgenbaum ist ein visuelles Hilfsmittel, das bei der Bewältigung ängstlicher Gedanken helfen soll. Er hilft Menschen dabei, zwischen echten und hypothetischen Sorgen zu unterscheiden. Dieser Prozess beinhaltet das Erkennen und Ansprechen der Ängste und die anschließende Bewältigungsstrategie, um diese Sorgen effektiv zu bewältigen. Der Sorgenbaum dient als praktischer Rahmen zur Reduzierung und Bewältigung von Ängsten.



Sara Cicek

www.praxiscicek.de