

## ► Arbeitsblatt 10.1: Reflexion

# Reflexion

Nimm Dir einige Minuten Zeit, um die Gruppenstunden noch einmal Revue passieren zu lassen und Dir ein paar Gedanken darüber zu machen. Bitte beantworte anschließend folgende Fragen:

### — Was hat mir die Gruppe gebracht?

---

---

---

---

---

---

### — Blieben Wünsche oder Erwartungen vom Beginn der Gruppe offen? Wenn ja, welche?

---

---

---

---

---

---

- In welchen Bereichen habe ich Fortschritte gemacht in Bezug auf meine Essstörung – wo stehe ich auf meinem Weg „raus aus der Krankheit“?

---

---

---

---

---

---

- An welchen Themen möchte/muss ich (im therapeutischen) Einzelkontakt noch weiterarbeiten?

---

---

---

---

---

---