



STABILISIERUNGSRITUAL:

Ein Stabilisierungsritual dient dem Zweck, eine positive Beziehung zu dir selbst und anderen aufzubauen und zu stärken. Dabei vereinbart man eine Tätigkeit oder Aktivität, die regelmäßig mit einem Freund oder einer Freundin oder anderen Bezugspersonen durchgeführt wird. Von einem Spaziergang über gemeinsames Essen oder Ausflüge kann es alles sein, was eine positive Wirkung erzielt.

WIE GEHT DAS?

- ÜBERLEGE DIR EINE WIEDERHOLENDE AKTIVITÄT, DIE DU FÜR DICH ODER ZUR STÄRKUNG EINER BEZIEHUNG MIT JEMAND ANDEREM AUFBAUEN MÖCHTEST.
- LEGE DAS RITUAL FEST, INDEM DU ES AUFSCHREIBST, ODER ES MIT DER BETEILIGTEN PERSON BESPRICHST.
- FÜHRE DAS RITUAL FÜR EINEN MONAT DURCH, BEISPIELSWEISE EIN MAL PRO WOCHE, UND PRÜFE, OB DAS RITUAL FÜR DICH HILFREICH IST ODER NOCH ANGEPASST WERDEN MUSS.