

Das Neurodermitis Selbstheilungs-Video-Training

Beantworte die nachfolgenden Fragen. Nimm dir dafür in Ruhe Zeit. Du kannst auch gern nachher noch über die Fragen nachdenken.

Wie fühlst du dich, wenn du durch deinen Alltag gehst?

Was belastet dich?

Was bereitet dir Sorgen?

Was fürchtest du? Etwas, was in nächster Zeit passieren könnte?



Was macht dich wütend?

Was setzt dich gerade unter Druck?

Welche Entscheidungen müssen noch getroffen werden, die dich belasten?

Was juckt dich gerade?



Wann am Tag juckst du dich besonders, an was denkst du gerade?

Was denkst du, wenn du dich im Spiegel siehst?

Wie siehst du deine Neurodermitis? Welche Emotionen löst sie in dir aus?

