


Therapieziele



I. Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Depression	<input type="checkbox"/> negative, kreisende Gedanken oder Schuldgefühle überwinden. <input type="checkbox"/> aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen. <input type="checkbox"/> mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> wieder mehr Antrieb und Energie bekommen. <input type="checkbox"/>
Ängste	<input type="checkbox"/> eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen. <input type="checkbox"/> lernen, Angst- und Panikanfälle in den Griff zu bekommen. <input type="checkbox"/> Angst und Unsicherheit in Gegenwart anderer Menschen überwinden. <input type="checkbox"/> lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide. <input type="checkbox"/>
Zwanghafte Gedanken und Handlungen	<input type="checkbox"/> wiederkehrende, quälende Gedanken und Impulse besser kontrollieren lernen. <input type="checkbox"/> wiederholte, sinnlose und zeitraubende Handlungen (übertriebenes Händewaschen, <input type="checkbox"/> Ordnen, Prüfen, Zählen etc.) einschränken lernen.
Außergewöhnlich belastende Lebensereignisse	<input type="checkbox"/> ein außergewöhnlich stark belastendes Ereignis (oder mehrere) in meinem Leben verarbeiten.
Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen	<input type="checkbox"/> meine Wohnsituation klären (ein Problem bewältigen oder ein Ziel anstreben). <input type="checkbox"/> konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen. <input type="checkbox"/> meinen Alltag besser organisieren lernen. <input type="checkbox"/>
Schlaf	<input type="checkbox"/> meine Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, frühes Erwachen etc.) bewältigen.
Körperliche Schmerzen und Krankheiten	<input type="checkbox"/> mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen oder diese nach Möglichkeit verringern <input type="checkbox"/> mit meiner körperlichen Erkrankung umgehen lernen. <input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/> besser mit Stresssituationen umgehen lernen.



Essverhalten	<input type="checkbox"/> meine Essprobleme (Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Esssucht etc.) bewältigen. <input type="checkbox"/> mit meinem Gewicht umgehen lernen (es reduzieren oder so akzeptieren). <input type="checkbox"/> 
--------------	---





Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Suchtverhalten	<input type="checkbox"/> ohne Suchtmittel leben lernen. <input type="checkbox"/> meinen Suchtmittelkonsum kontrollieren lernen. <input type="checkbox"/> mit schwierigen Situationen ohne Griff zum Suchtmittel umgehen lernen. <input type="checkbox"/> 
Selbstverletzung	<input type="checkbox"/> lernen, mir keine körperlichen Verletzungen mehr zuzufügen. <input type="checkbox"/> Selbstmordgedanken überwinden und wieder Lebenswillen finden. <input type="checkbox"/> 
Sexualität	<input type="checkbox"/> sexuelle Probleme bewältigen.




II. Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...


Bestehende Partnerschaft	<input type="checkbox"/> die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> das Sexualleben mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> meine Erwartungen und Gefühle gegenüber dem Partner/der Partnerin klären. <input type="checkbox"/> 
Elternschaft	<input type="checkbox"/> mir die Aufgabe als Mutter/als Vater besser zutrauen lernen. <input type="checkbox"/> mein Verhalten gegenüber meinem Kind/meinen Kindern ändern. <input type="checkbox"/> die aktuelle Familiensituation verändern. <input type="checkbox"/> mit einer Trennung innerhalb der Familie besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> 
Herkunftsfamilie	<input type="checkbox"/> die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.).
Andere Beziehungen	<input type="checkbox"/> die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder

	verbessern. <input type="checkbox"/> die Trennung von meinem Ex-Partner/meiner Ex-Partnerin verarbeiten. <input type="checkbox"/> 
Alleinsein und Trauer	<input type="checkbox"/> mit dem Alleinsein besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> den Verlust einer geliebten Person verarbeiten. <input type="checkbox"/> 
Selbstbehauptung und Abgrenzung	<input type="checkbox"/> mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen. <input type="checkbox"/> mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> 
Kontakt und Nähe	<input type="checkbox"/> lernen, besser mit Menschen in Kontakte zu treten und Kontakte zu pflegen. <input type="checkbox"/> mehr Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen. <input type="checkbox"/> mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten oder einstellen. <input type="checkbox"/> 

III. Verbesserung des Wohlbefindens Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Aktivität	<input type="checkbox"/> mehr Sport und andere körperliche Aktivitäten betreiben. <input type="checkbox"/> meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbys, kulturelle Aktivitäten etc.). <input type="checkbox"/> 
Entspannung und Gelassenheit	<input type="checkbox"/> lernen, mich zu entspannen und abzuschalten. <input type="checkbox"/> ruhiger werden und die Dinge gelassener angehen. <input type="checkbox"/> 
Wohlbefinden	<input type="checkbox"/> wieder mehr Lebensfreude entwickeln. <input type="checkbox"/> lernen, mich in meinem Körper wohler zu fühlen. <input type="checkbox"/> 

IV. Orientierung im Leben Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	<input type="checkbox"/> meine Teilen meiner Vergangenheit besser zurecht kommen lernen. <input type="checkbox"/> mir klarer werden, wer ich bin, was ich kann und was ich will. <input type="checkbox"/> neue Zukunftsperspektiven (private, berufliche) erarbeiten. <input type="checkbox"/> 
Sinnfindung	<input type="checkbox"/> Sinnfragen in meinem Leben klären.

V. Selbstbezogene Ziele

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Einstellung zu mir selbst	<input type="checkbox"/> mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln. <input type="checkbox"/> mich akzeptieren lernen, so wie ich bin. <input type="checkbox"/>
Bedürfnisse und Wünsche	<input type="checkbox"/> meine Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen. <input type="checkbox"/> meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen. <input type="checkbox"/> eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen. <input type="checkbox"/>
Leistung, Kontrolle und Verantwortung	<input type="checkbox"/> lernen, Entscheidungen selbständiger zu treffen. <input type="checkbox"/> lernen, Angefangenes zu Ende zu führen. <input type="checkbox"/> meine hohen Ansprüche an mich oder an andere herabsetzen lernen. <input type="checkbox"/> Kontrolle und Verantwortung abgeben lernen. <input type="checkbox"/>
Umgang mit Gefühlen	<input type="checkbox"/> Gefühle zulassen und äußern lernen. <input type="checkbox"/> mit starken negativen Gefühlen (z.B. Ärger, Wutausbrüche) umgehen lernen.

- Nachdem Sie Ihre persönlichen Therapieziele angekreuzt haben, ordnen Sie diese bitte der Wichtigkeit nach. Falls Sie mehrere Kästchen angekreuzt haben, beschränken Sie sich auf **Ihre drei wichtigsten Ziele**. Die Ziele sollen *möglichst konkret* und am besten mit Ihren eigenen Worten beschrieben und voraussichtlich auch in der vor Ihnen liegenden Behandlungszeit bei uns für Sie erreichbar sein. Zuletzt: Wie wichtig ist jedes Ziel für Sie?

MEINE PERSÖNLICHEN THERAPIEZIELE

1. Therapieziel (Hauptziel):

<input type="checkbox"/> <i>eher nicht so wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>mittelmäßig wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>ziemlich wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>sehr wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>außerordentlich wichtig</i>
---	---	--	--	---

2. Therapieziel:

<input type="checkbox"/> <i>eher nicht so wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>mittelmäßig wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>ziemlich wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>sehr wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>außerordentlich wichtig</i>
---	---	--	--	---

3. Therapieziel:

<input type="checkbox"/> <i>eher nicht so wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>mittelmäßig wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>ziemlich wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>sehr wichtig</i>	<input type="checkbox"/> <i>außerordentlich wichtig</i>
---	---	--	--	---