

Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Depressives Erleben	1 <input type="checkbox"/> negative, kreisende Gedanken oder Schuldgefühle überwinden. 2 <input type="checkbox"/> aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen. 3 <input type="checkbox"/> mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen. 4 <input type="checkbox"/> wieder mehr Antrieb und Energie bekommen.
Körperliche Selbstverletzung	5 <input type="checkbox"/> lernen, mir keine körperlichen Verletzungen mehr zuzufügen (z.B. mich absichtlich schneiden oder brennen). 6 <input type="checkbox"/> Selbstmordgedanken überwinden und wieder Lebenswillen finden.
Ängste	7 <input type="checkbox"/> eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen. 8 <input type="checkbox"/> lernen, Angst- oder Panikanfälle in den Griff zu bekommen. 9 <input type="checkbox"/> lernen, ohne Angst und unsicheres Verhalten (z.B. Erröten, Stottern) unter die Leute zu gehen. 10 <input type="checkbox"/> lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide.
Zwanghafte Gedanken und Handlungen	11 <input type="checkbox"/> ständig wiederkehrende, quälende Gedanken oder Impulse besser kontrollieren lernen. 12 <input type="checkbox"/> wiederholte, sinnlose und zeitraubende Handlungen (übertriebenes Händewaschen, Ordnen, Prüfen, Zählen etc.) einschränken lernen.
Traumatische Erlebnisse	13 <input type="checkbox"/> traumatische Erlebnisse verarbeiten (z.B. schwerer Unfall, Gewaltverbrechen, Vergewaltigung, Naturkatastrophe u.a.).
Suchtverhalten (bezogen auf Alkohol, illegale Drogen oder Medikamente)	14 <input type="checkbox"/> den körperlichen Entzug von einem Suchtmittel durchführen. 15 <input type="checkbox"/> ohne Suchtmittel leben lernen. 16 <input type="checkbox"/> meinen Suchtmittelkonsum kontrollieren lernen. 17 <input type="checkbox"/> mit schwierigen Situationen anders umgehen lernen, statt zum Suchtmittel zu greifen.
Essverhalten	18 <input type="checkbox"/> meine Essprobleme (Magersucht, Ess- Brechsucht, Esssucht etc.) bewältigen. 19 <input type="checkbox"/> mit meinem Übergewicht umgehen lernen (es reduzieren oder so akzeptieren).
Schlaf	20 <input type="checkbox"/> meine Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, frühes Erwachen etc.) bewältigen.
Sexualität	21 <input type="checkbox"/> sexuelle Probleme bewältigen.
Körperl. Schmerzen & Krankheiten	22 <input type="checkbox"/> mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen. 23 <input type="checkbox"/> mit meiner körperlichen Krankheit umgehen lernen.
Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen	24 <input type="checkbox"/> meine Wohnsituation klären. 25 <input type="checkbox"/> konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen. 26 <input type="checkbox"/> meinen Alltag besser organisieren lernen.
Stress	27 <input type="checkbox"/> besser mit Stresssituationen umgehen lernen.

Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bestehende Partnerschaft	28 <input type="checkbox"/> die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. 29 <input type="checkbox"/> das Sexualleben mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. 30 <input type="checkbox"/> meine Erwartungen und Gefühle bezügl. Partner/Partnerin klären.
Elternschaft und aktuelle Familie	31 <input type="checkbox"/> mich mit meiner Vater- bzw. Mutterrolle auseinandersetzen. 32 <input type="checkbox"/> die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern verbessern. 33 <input type="checkbox"/> versuchen, etwas an der ganzen familiären Situation zu verändern.
Herkunftsfamilie	34 <input type="checkbox"/> die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.).
Andere Beziehungen	35 <input type="checkbox"/> die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern. 36 <input type="checkbox"/> die Trennung von meinem Ex-Partner/Ex-Partnerin besser verarbeiten.
Allein sein und Trauer	37 <input type="checkbox"/> meine Zeit alleine verbringen lernen. 38 <input type="checkbox"/> den Tod einer geliebten Person besser verarbeiten.
Selbstbehauptung und Abgrenzung	39 <input type="checkbox"/> mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen. 40 <input type="checkbox"/> mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) auf mein Verhalten besser umgehen lernen.
Kontakt und Nähe	41 <input type="checkbox"/> lernen, besser mit Menschen Kontakt aufzunehmen und zu pflegen (z.B. lernen, wie ich Leute kennenlerne, Freundschaften aufbauen etc.) 42 <input type="checkbox"/> Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen. 43 <input type="checkbox"/> mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten.

Nachdem Sie sich Gedanken über verschiedene Ziele für die kommende Therapie gemacht haben und wahrscheinlich mehrere Ziele angekreuzt haben, ist es nun sinnvoll, sich zuerst einmal auf die wichtigsten Ziele zu konzentrieren. Geben sie hier bitte Ihre wichtigsten Ziele für die kommende Therapie an. Sie können bis zu fünf Therapieziele auswählen.

Für einen besseren Überblick übertragen Sie zuerst die Nummern der ausgewählten Ziele in die dafür vorgesehenen Kästchen (pro Kästchen eine Nummer).

Anschliessend formulieren Sie die ausgewählten Ziele bitte möglichst konkret in eigene Worte um, damit diese sich auf Ihre ganz persönliche Situation beziehen.

Beispiel:

Ziel Nr. 10 Ich möchte wieder alleine aus dem Haus gehen und öffentliche
Verkehrsmittel benutzen.

Ziel Nr. ...

Ziel Nr. ...

Ziel Nr. ...

Ziel Nr. ...

Ziel Nr. ...