

Das Setzen von Zielen ist eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle Psychotherapie. Wir bitten Sie deshalb, hier Ihre persönlichen Ziele für die kommende psychotherapeutische Behandlung anzugeben

Als Hilfe finden Sie zunächst eine Liste von möglichen Zielen einer Psychotherapie, gegliedert nach fünf Bereichen. Links finden Sie hier Stichworte, die das Thema des Therapieziels bezeichnen, rechts die eigentlichen Ziele.





- Bitte gehen Sie zunächst diese Liste durch und kreuzen alle Ziele an, die Sie mit Hilfe der Psychotherapie erreichen wollen.
- Wenn Sie ein persönliches Ziel nicht in der Liste vorfinden, schreiben Sie es bitte unter dem entsprechenden Stichwort in die leere Zeile.
- Am Ende der Liste können Sie die Ziele in eigenen Worten formulieren und angeben, wie wichtig die einzelnen Ziele für Sie sind.

Vielen Dank für Ihre Angaben.

Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome



Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Depressives Erleben	<input type="checkbox"/> ₁ negative, kreisende Gedanken oder Schuldgefühle überwinden. <input type="checkbox"/> ₂ aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen. <input type="checkbox"/> ₃ mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₄ wieder mehr Antrieb und Energie bekommen. <input type="checkbox"/> ₅
Selbstverletzung	<input type="checkbox"/> ₆ lernen, mir keine körperlichen Verletzungen mehr zuzufügen. <input type="checkbox"/> ₇ Selbstmordgedanken überwinden und wieder Lebenswillen finden. <input type="checkbox"/> ₈
Ängste	<input type="checkbox"/> ₉ eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₁₀ lernen, Angst- und Panikanfälle in den Griff zu bekommen. <input type="checkbox"/> ₁₁ lernen, ohne Angst und unsicheres Verhalten (z.B. Erröten, Stottern) unter die Leute zu gehen. <input type="checkbox"/> ₁₂ lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide. <input type="checkbox"/> ₁₃
Zwanghafte Gedanken und Handlungen	<input type="checkbox"/> ₁₄ ständig wiederkehrende, quälende Gedanken oder Impulse besser kontrollieren lernen. <input type="checkbox"/> ₁₅ wiederholte, sinnlose und zeitraubende Handlungen (übertriebenes Händewaschen, Ordnen, Prüfen, Zählen etc.) einschränken lernen. <input type="checkbox"/> ₁₆

Aussergewöhnlich belastende Lebensereignisse	<input type="checkbox"/> ₁₇ ein aussergewöhnlich stark belastendes Erlebnis (oder mehrere) verarbeiten.
Suchtverhalten	<input type="checkbox"/> ₁₈ den körperlichen Entzug von einem Suchtmittel durchführen. <input type="checkbox"/> ₁₉ ohne Suchtmittel leben lernen. <input type="checkbox"/> ₂₀ meinen Suchtmittelkonsum kontrollieren lernen. <input type="checkbox"/> ₂₁ mit schwierigen Situationen anders umgehen lernen, statt zum Suchtmittel zu greifen. <input type="checkbox"/> ₂₂ 
Essverhalten	<input type="checkbox"/> ₂₃ meine Essprobleme (Magersucht, Ess-Brechsucht, Esssucht etc.) bewältigen. <input type="checkbox"/> ₂₄ mit meinem Gewicht umgehen lernen (es reduzieren oder so akzeptieren). <input type="checkbox"/> ₂₅ 
Schlaf	<input type="checkbox"/> ₂₆ meine Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, frühes Erwachen etc.) bewältigen.
Sexualität	<input type="checkbox"/> ₂₇ sexuelle Probleme bewältigen.
Körperliche Schmerzen und Krankheiten	<input type="checkbox"/> ₂₈ mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen oder diese nach Möglichkeit verringern. <input type="checkbox"/> ₂₉ mit meiner körperlichen Krankheit umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₃₀ 
Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen	<input type="checkbox"/> ₃₁ meine Wohnsituation klären (ein Problem bewältigen oder ein Ziel anstreben). <input type="checkbox"/> ₃₂ konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen. <input type="checkbox"/> ₃₃ meinen Alltag besser organisieren lernen. <input type="checkbox"/> ₃₄ 
Stress	<input type="checkbox"/> ₃₅ besser mit Stresssituationen umgehen lernen.

Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bestehende Partnerschaft	<input type="checkbox"/> ₃₆ die Beziehung mit meinem Partner / meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> ₃₇ das Sexualleben mit meinem Partner / meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> ₃₈ meine Erwartungen und Gefühle bezügl. Partner / Partnerin klären. <input type="checkbox"/> ₃₉ 
Elternschaft und aktuelle Familie	<input type="checkbox"/> ₄₀ mir die Aufgabe als Vater / als Mutter besser zutrauen lernen. <input type="checkbox"/> ₄₁ mein Verhalten gegenüber meinem Kind / meinen Kindern ändern. <input type="checkbox"/> ₄₂ die aktuelle Familiensituation verändern. <input type="checkbox"/> ₄₃ mit einer Trennung innerhalb der Familie besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₄₄ 
Herkunftsfamilie	<input type="checkbox"/> ₄₅ die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.).

Andere Beziehungen	<input type="checkbox"/> ₄₆ die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern. <input type="checkbox"/> ₄₇ die Trennung von meinem Ex-Partner / meiner Ex-Partnerin verarbeiten. <input type="checkbox"/> ₄₈
Alleinsein und Trauer	<input type="checkbox"/> ₄₉ mit dem Alleinsein besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₅₀ den Verlust einer geliebten Person verarbeiten. <input type="checkbox"/> ₅₁
Selbstbehauptung und Abgrenzung	<input type="checkbox"/> ₅₂ mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen. <input type="checkbox"/> ₅₃ mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) auf mein Verhalten besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₅₄
Kontakt und Nähe	<input type="checkbox"/> ₅₅ lernen, besser mit Menschen in Kontakt zu treten (und Kontakte zu pflegen). <input type="checkbox"/> ₅₆ mehr Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen. <input type="checkbox"/> ₅₇ mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten. <input type="checkbox"/> ₅₈

Verbesserung des Wohlbefindens

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bewegung und Aktivität	<input type="checkbox"/> ₅₉ mehr Sport und andere körperliche Aktivitäten betreiben. <input type="checkbox"/> ₆₀ meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbies, kulturelle Aktivitäten etc.). <input type="checkbox"/> ₆₁
Entspannung und Gelassenheit	<input type="checkbox"/> ₆₂ lernen, mich zu entspannen und abzuschalten. <input type="checkbox"/> ₆₃ ruhiger werden und die Dinge gelassener angehen. <input type="checkbox"/> ₆₄
Wohlbefinden	<input type="checkbox"/> ₆₅ wieder mehr Lebensfreude entwickeln. <input type="checkbox"/> ₆₆ lernen, mich in meinem Körper wohler zu fühlen. <input type="checkbox"/> ₆₇

Orientierung im Leben

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	<input type="checkbox"/> ₆₈ mit Teilen meiner Vergangenheit besser zurechtkommen lernen. <input type="checkbox"/> ₆₉ mir klarer werden, wer ich bin, was ich kann und was ich will. <input type="checkbox"/> ₇₀ neue Zukunftsperspektiven (private oder berufliche) erarbeiten. <input type="checkbox"/> ₇₁
Sinnfindung	<input type="checkbox"/> ₇₂ Sinnfragen in meinem Leben klären.

Selbstbezogene Ziele

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Einstellung zu mir selbst	<input type="checkbox"/> ₇₃ mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln. <input type="checkbox"/> ₇₄ mich akzeptieren lernen, so wie ich bin. <input type="checkbox"/> ₇₅
Bedürfnisse und Wünsche	<input type="checkbox"/> ₇₆ meine Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen. <input type="checkbox"/> ₇₇ meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen. <input type="checkbox"/> ₇₈ eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen. <input type="checkbox"/> ₇₉
Leistung, Kontrolle und Verantwortung	<input type="checkbox"/> ₈₀ lernen, Entscheidungen selbständiger zu treffen. <input type="checkbox"/> ₈₁ lernen, Angefangenes zu Ende zu führen. <input type="checkbox"/> ₈₂ meine hohen Ansprüche an mich oder an andere herabsetzen lernen. <input type="checkbox"/> ₈₃ Verantwortung und Kontrolle abgeben lernen. <input type="checkbox"/> ₈₄
Umgang mit Gefühlen	<input type="checkbox"/> ₈₅ Gefühle zulassen und äussern lernen. <input type="checkbox"/> ₈₆ mit starken negativen Gefühlen (z.B. Ärger, Wutausbrüchen) umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₈₇

Fehlt noch ein Ziel, das Sie mit Hilfe der Therapie erreichen wollen und oben nirgends einordnen konnten?



.....

.....

Für einen besseren Überblick übertragen Sie nach dem Ankreuzen bitte Ihre Ziele auf dieses Blatt. Falls Sie mehr als fünf Ziele angekreuzt haben, geben Sie hier **Ihre fünf wichtigsten Ziele an** (weniger als fünf Ziele sind aber auch möglich).

- Als Gedankenstütze tragen Sie zunächst die Nummern der wichtigsten Ziele in die entsprechenden Kästchen ein (ein Kästchen, eine Nummer).
- Dann formulieren Sie die gewählten Ziele **möglichst konkret** in eigene Worte um, damit diese auf Ihre persönliche Situation zutreffen.
- Zuletzt schätzen Sie bitte zu jedem Ziel ein, wie wichtig es für Sie ist.

Ziel Nr.

.....

Wie wichtig ist dieses Ziel für Sie?

<input type="checkbox"/> eher wichtig	<input type="checkbox"/> mittelmässig wichtig	<input type="checkbox"/> ziemlich wichtig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig	<input type="checkbox"/> ausserordentlich wichtig
---------------------------------------	---	---	---------------------------------------	---

Ziel Nr.

.....

Wie wichtig ist dieses Ziel für Sie?

<input type="checkbox"/> eher wichtig	<input type="checkbox"/> mittelmässig wichtig	<input type="checkbox"/> ziemlich wichtig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig	<input type="checkbox"/> ausserordentlich wichtig
---------------------------------------	---	---	---------------------------------------	---

Ziel Nr.

.....

Wie wichtig ist dieses Ziel für Sie?

<input type="checkbox"/> eher wichtig	<input type="checkbox"/> mittelmässig wichtig	<input type="checkbox"/> ziemlich wichtig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig	<input type="checkbox"/> ausserordentlich wichtig
---------------------------------------	---	---	---------------------------------------	---

Ziel Nr.

.....

Wie wichtig ist dieses Ziel für Sie?

<input type="checkbox"/> eher wichtig	<input type="checkbox"/> mittelmässig wichtig	<input type="checkbox"/> ziemlich wichtig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig	<input type="checkbox"/> ausserordentlich wichtig
---------------------------------------	---	---	---------------------------------------	---

Ziel Nr.

.....

Wie wichtig ist dieses Ziel für Sie?

<input type="checkbox"/> eher wichtig	<input type="checkbox"/> mittelmässig wichtig	<input type="checkbox"/> ziemlich wichtig	<input type="checkbox"/> sehr wichtig	<input type="checkbox"/> ausserordentlich wichtig
---------------------------------------	---	---	---------------------------------------	---