

Das Setzen von Zielen ist eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle Therapie. Ich bitte Sie deshalb, hier Ihre persönlichen Ziele für die kommende 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.

1. Bitte gehen Sie zunächst diese Liste durch und kreuzen Sie alle Ziele an, die Sie mit Hilfe der kommenden Therapie erreichen wollen.
2. Wenn Sie zusätzliche Ziele haben, die Sie hier nicht vorgefunden haben, können Sie diese am Ende der Liste in die Leerzeilen schreiben.
3. Zum Schluss treffen Sie bitte eine Auswahl ihrer wichtigsten fünf Ziele.

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

Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bestehende Partnerschaft	<input type="checkbox"/> 28 die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> 29 das Sexualleben mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> 30 meine Erwartungen und Gefühle bezügl. Partner/Partnerin klären.
Elternschaft/aktuelle Familie	<input type="checkbox"/> 31 mich mit meiner Vater- bzw. Mutterrolle auseinandersetzen. <input type="checkbox"/> 32 die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern verbessern. <input type="checkbox"/> 33 versuchen, etwas an der ganzen familiären Situation zu verändern.
Herkunftsfamilie	<input type="checkbox"/> 34 die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.).
Andere Beziehungen	<input type="checkbox"/> 35 die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern. <input type="checkbox"/> 36 die Trennung von meinem Ex-Partner/meiner Ex-Partnerin verarbeiten
Alleinsein/Trauer	<input type="checkbox"/> 37 meine Zeit alleine verbringen lernen <input type="checkbox"/> 38 den Tod einer geliebten Person verarbeiten.

Selbstbehauptung und Abgrenzung	<input type="checkbox"/> 39 mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen. <input type="checkbox"/> 40 mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) auf mein Verhalten besser umgehen lernen.
Kontakt und Nähe	<input type="checkbox"/> 41 lernen, besser mit Menschen Kontakt aufzunehmen und zu pflegen(z. B. lernen, wie ich Leute kennenlerne, Freundschaften aufbaue etc.). <input type="checkbox"/> 42 Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen. <input type="checkbox"/> 43 mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten.
<u>Verbessertes Wohlbefinden</u> Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...	
Bewegung und Aktivität	<input type="checkbox"/> 44 mehr Sport und andere körperlichen Aktivitäten betreiben. <input type="checkbox"/> 45 meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbys, kulturelle Aktivitäten etc.).
Entspannung und Gelassenheit	<input type="checkbox"/> 46 Techniken erlernen, die mir helfen, mich zu entspannen <input type="checkbox"/> 47 lernen, Probleme und Herausforderungen gelassener anzugehen.
Wohlbefinden	<input type="checkbox"/> 48 mehr Optimismus und Lebensfreude entwickeln. <input type="checkbox"/> 49 lernen, mich in meinem Körper wohl zu fühlen.
<u>Orientierung im Leben</u> Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...	
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft	<input type="checkbox"/> 50 mit Teilen meiner Vergangenheit besser zurechtkommen lernen. <input type="checkbox"/> 51 mir klarer werden, wer ich bin, was ich kann und was ich will. <input type="checkbox"/> 52 neue Zukunftsperspektiven (private oder berufliche) erarbeiten.
Sinnfindung	<input type="checkbox"/> 53 Sinnfragen in meinem Leben klären.
<u>Selbstbezogene Ziele</u> Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...	
Einstellung zu mir selbst	<input type="checkbox"/> 54 mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln. <input type="checkbox"/> 55 mich akzeptieren lernen, so wie ich bin.
Bedürfnisse und Wünsche	<input type="checkbox"/> 56 meine Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen. <input type="checkbox"/> 57 meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen. <input type="checkbox"/> 58 eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen
Verantwortung/ Leistung/ Kontrolle	<input type="checkbox"/> 59 lernen, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen (eigenständig leben, Entscheidungen treffen usw.). <input type="checkbox"/> 60 mehr Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen entwickeln. <input type="checkbox"/> 61 meine hohen Ansprüche an mich oder an andere herabsetzen lernen. <input type="checkbox"/> 62 Verantwortung und Kontrolle abgeben lernen.
Umgang mit Gefühlen	<input type="checkbox"/> 63 Gefühle zulassen und äußern lernen. <input type="checkbox"/> 64 mit starken negativen Gefühlen (z. B. Ärger, Wutausbrüchen) umgehen lernen.

Wenn Sie noch andere Ziele haben, die nicht in der Liste aufgeführt sind, können Sie diese hier aufschreiben.

Nachdem Sie sich über verschiedene Ziele für die kommende Therapie Gedanken 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 Ziele 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 lernen, wieder ohne Angst alleine aus dem Haus zu gehen, öffentliche Verkehrsmittel nutzen.

Ziel Nr. :	

Anleitung: Im folgenden finden Sie einige Aussagen, die Ihre Meinungen und Interessen betreffen, sowie persönliche Angaben über Ihre Befindlichkeit und Person.

Jeder Mensch hat seine eigenen Ansichten und Auffassungen über sich und sein Leben, es gibt hier also keine richtigen und falschen Antworten.

Sie können sich frei und unbefangen äußern, Ihre Angaben werden **streng vertraulich** behandelt.

Die Beantwortung der Fragen ist natürlich nur dann sinnvoll, wenn Sie nach bestem Wissen antworten. Überlegen Sie also bitte nicht erst, welche Antwort wohl den besten Eindruck macht, sondern antworten Sie so, wie es Ihrer Meinung nach zutrifft.

Sie sollten sich nicht an den einzelnen Fragen "festbeißen", sondern die Antwort geben, welche Ihnen zuerst in den Sinn kommt.

Durch mehrere Antwortmöglichkeiten haben wir versucht, die Beantwortung möglichst individuell zu gestalten. Aber auch das hat Grenzen. Es wird daher wohl einige Fragen geben, deren Beantwortung für Sie nicht ganz einfach sein wird. Kreuzen Sie trotzdem **immer eine Antwort an**, die am ehesten bei Ihnen zutrifft.

Es sind zwei Pole vorgegeben, die Zeichen (--) und (++), dazwischen finden sich jeweils die Abschwächungen (-) bzw. (+). Sie sollen entscheiden, wie stark die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft und das entsprechende Symbol ankreuzen.

Dabei haben die Symbole folgende Bedeutungen: (--) = trifft überhaupt nicht auf mich zu; (-) = trifft nur wenig auf mich zu (+) = trifft etwas auf mich zu; (++) = trifft ganz genau auf mich zu
Beispiel: Häufig könnte ich die Welt umarmen. (--) (X) (+) (++)

Im Beispiel ist "(-)" angekreuzt, das heißt in Worten: "Es kommt selten vor, dass ich die ganze Welt umarmen könnte."

Falls Sie sich beim Ankreuzen geirrt haben, machen Sie bitte einen Kreis um die nicht gültige Antwort, und kreuzen Sie dann die zutreffende Antwort in der üblichen Weise an, wie im obigen Beispiel.

Bitte setzen Sie Ihre **Markierungen auf die Symbole** und nicht in die Zwischenräume. Bevor Sie nun beginnen, die folgende Auskunft: "Ich habe die Anweisung verstanden und bin entschlossen, offen zu antworten." Ja Nein

Heutiges Datum: Name:

1. Ich selbst hatte immer das Gefühl, von meinem Vater, meiner Mutter oder anderen Erziehungspersonen innerlich abgelehnt zu sein.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
2. Gelegentlich hatte ich das Empfinden, dass ich nicht so recht in meine Familie hineingehören würde.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
3. Ich wurde daheim oft wegen Dingen bestraft, die ich nicht getan hatte.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
4. Ich hatte selten Streit mit meinen Familienangehörigen.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
5. Oft hatte ich das Gefühl, als wäre zwischen mir und meinem Vater, meiner Mutter oder anderen Erziehungspersonen gleichsam eine Wand.	(-)(-)(+)(++) ○○○○
6. Mein Vater, meine Mutter oder andere Erziehungspersonen hatten dauernd an mir etwas auszusetzen.	(-)(-)(+)(++) ○○○○
7. Mein Vater, meine Mutter oder andere Erziehungspersonen waren für mich da, wenn ich Probleme hatte.	(-)(-)(+)(++) ○○○○
8. Es kam häufig vor, dass mich mein Vater, meine Mutter oder andere Erziehungspersonen vor anderen Kindern und Jugendlichen bloßstellten.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
9. Zuhause fühlte ich mich nicht richtig wohl, weil wir kein gutes Familienleben hatten.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
10. Zu meinem Vater, meiner Mutter oder anderen Erziehungspersonen hatte ich eine ziemlich vertrauensvolle Beziehung.	(-)(-)(+)(++) ○○○○
11. Mein Vater, meine Mutter oder andere Erziehungspersonen konnten mir nur schwer verzeihen, wenn es wegen mir Unannehmlichkeiten gab.	(-)(-)(+)(++) ○○○○
12. Mein Vater, meine Mutter oder andere Erziehungspersonen stritten sich mehr als andere Leute.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
1. Als Kind oder Jugendlicher konnte ich meine Leistung steigern oder beibehalten, wenn ich mit anderen in Konkurrenz stand.	(--)(-)(+)(++) ○○○○
2. In der Schule hatte ich Schwierigkeiten, eigene Ideen in Worte zu fassen.	(--)(-)(+)(++) ○○○○

3. In meiner Kindheit und Jugend hatte es viele Situationen gegeben, in denen ich mich nicht wohl fühlte.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
4. Ich würde mich als Pechvogel in meiner Kindheit und Jugend bezeichnen.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
5. In meiner Kindheit und Jugend wurde ich häufig von Schuldgefühlen geplagt.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
6. Als Kind und Jugendlicher habe ich oft unter Gedanken gelitten, die ich nur mühsam wieder abstellen konnte.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
7. Als Kind und Jugendlicher hat es mir Spaß gemacht, für ein Problem neue Lösungswege zu suchen.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
8. In meiner Kindheit und Jugend ist es mir leicht gefallen, anderen meine Ideen zu unterbreiten und ihre Verwirklichung durchzusetzen.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
9. In meiner Kindheit und Jugend kam es häufig vor, dass sich andere an meiner Meinung orientierten.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
10. In meiner Kindheit und Jugend habe ich oft Verbesserungsvorschläge gemacht.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
11. In meiner Kindheit und Jugend ist es mir leicht gefallen, Menschen schnell für mich zu gewinnen.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
12. Wenn ich als Kind oder Jugendlicher Situationen abschätzen sollte, die nicht ganz überschaubar waren, traf mein Urteil meistens zu.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
13. In meiner Kindheit oder Jugend habe ich das Wesentliche einer Sache sofort erkannt.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
14. In meiner Kindheit und Jugend habe ich häufig sehr schnell aufgegeben.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
15. In meiner Kindheit und Jugend habe ich mich im Vergleich zu anderen häufig geärgert.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
1. In schulischen Dingen war ich immer sehr faul.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
2. In der Schule war ich immer sehr ehrgeizig.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
3. Eigentlich saß ich in der Schule nur meine Zeit ab.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
4. Ich machte meine Hausaufgaben eigentlich nur selten.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
5. Ich ging immer sehr gerne zur Schule.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
6. Für gewöhnlich beteiligte ich mich mit Interesse am Unterricht.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
7. Wenn ich nach der Schule nachhause kam, erledigte ich als erstes meine Hausaufgaben.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
1. Seit meiner frühesten Kindheit spielte ich häufig mit anderen Kindern.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
2. In der Schulzeit war ich eigentlich immer in den so genannten "Klassenclan" integriert.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
3. Mit meinen Schulkameraden habe ich mich auch ausserhalb der Schule häufig getroffen.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
4. In der Schule war ich bei meinen Mitschülern eigentlich immer anerkannt.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
5. Im frühen Kindesalter habe ich meine Zeit fast nur mit gleichaltrigen Kindern verbracht.	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○
6. Innerhalb unserer Schulklasse hielten wir zusammen wie "Pech und Schwefel".	(-) (-) (+)(++) ○ ○ ○ ○ ○

Bitte überprüfen Sie nochmals, ob Sie keine Fragen ausgelassen oder aus Versehen eine Seite übersprungen haben.

Zum Schluss bitten wir sie noch um folgende Angaben: Alter: Jahre; Geschlecht: weiblich männlich