

### Hilfestellung zur Reflektion eigener (Therapie)Ziele:

Angenommen, Sie beginnen eine Psychotherapie. Die Therapie läuft sehr gut und alles wird genauso, wie Sie es sich wünschen und vorgestellt haben. Alles in Ihrem Leben läuft optimal und Sie sind vollständig zufrieden mit dem, was Sie erreicht haben.

Stellen Sie sich nun bitte vor, dass Sie sich mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten zu einem Abschlussgespräch treffen, in dem Sie sich darüber unterhalten, wie Ihr Leben nun aussieht und was in Ihrem Leben nun anders läuft (oder was Sie nun anders tun/inwiefern Sie sich anders fühlen...) im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Therapie. Was würden Sie in diesem Abschlussgespräch erzählen?

Als Hilfestellung können Sie die folgenden Lebensbereiche heranziehen, in denen sich vielleicht eine Veränderung ergeben hat:

- a) Symptome (Wie oft treten sie noch auf? Wie gehen sie damit um, wenn die Symptome auftreten? Wie belastend erleben Sie es, wenn die Symptome auftreten?)
- b) soziale Kontakte und Beziehungen (Wie fühlen Sie sich in Anwesenheit anderer Menschen? Wie reagieren Sie auf diese Menschen (gedanklich, gefühlsmäßig, im Verhalten)? Wie gestalten Sie familiäre/freundschaftliche/berufliche Kontakte? Wie gestalten Sie Ihre Partnerschaft?)
- c) Freizeit (Wie gestalten Sie Ihre Freizeit? Gibt es bestimmte Aktivitäten, die Sie für sich neu entdeckt oder wiederentdeckt haben? Wie teilen Sie Ihre Zeit ein zwischen „Pflicht“ und „Vergnügen“?)
- d) Schule/Beruf/Hausarbeit (Wie erleben Sie die Ausübung Ihrer Arbeit? Was fällt Ihnen vielleicht leichter als vor Therapiebeginn?)

Zusätzlich zu Veränderungszielen können Sie sich auch Gedanken über Klärungsziele (Was möchte ich für mich herausfinden?) und Erhaltungsziele (Was in meinem Leben läuft bereits gut und soll genauso bleiben, wie es ist?) machen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich zur Vorbereitung Ihrer Psychotherapie bereits einige Notizen zu Ihren Therapiezielen machen. Versuchen Sie, Ihre Ziele in der Gegenwartsform zu formulieren, so wie Sie Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten die erzielten Veränderungen im Abschlussgespräch erzählen würden (z.B. „Wenn mir auf der Arbeit ein Fehler passiert, kann ich nach Feierabend trotzdem abschalten.“).