## AB 3.4a Therapieziele

Bitte tragen Sie hier Ihre Therapieziele ein. Notieren Sie zu jedem Therapieziel, was Sie konkret (z. B. in Form von beobachtbarem Verhalten) erreichen möchten.

| **Therapieziele zu Beginn der Therapie** | **Zwischenstand zu Therapiezielen am:** _____ *(Skala 1–10)* | **Erreichte Therapieziele zum Therapieende am:** _____ *(Skala 1–10)* |
|---|---|---|
| **1. Therapieziel**<br>Überlastungszustände reduzieren<br>Was ich konkret erreichen möchte:<br>Überlastung rechtzeitig erkennen und Gegenmaßnahmen ergreifen können<br>wieder mehr Zeit mit meinen Interessen verbringen (mind. 2 Mal in der Woche 2 Stunden)<br>regelmäßigen Schlafrhythmus einführen (6 von 7 Tagen vor 23.00 Uhr ins Bett) | | |
| **2. Therapieziel**<br>Soziale Interaktionen verbessern<br>Was ich konkret erreichen möchte:<br>mehr Rückmeldung an andere geben, um zu klären, ob ich Informationen richtig interpretiert habe (mind. 2 Mal pro Woche)<br>eigene Gefühle besser erkennen und kommunizieren können (mind. 2 Mal pro Woche<br>Achtsamkeitsübung, mind. 1 Mal pro Woche Gefühle verbalisieren) | | |
| **3. Therapieziel**<br>Mehr Klarheit über berufliche Zukunft<br>Was ich konkret erreichen möchte:<br>verschiedene berufliche Optionen erwägen (Pro/Contra-Liste anlegen zu ggw. Stelle; mit Anne mind. 2 Gespräche führen über Alternativen, die ich recherchiert habe)<br>Einschätzung meiner beruflichen Fähigkeiten vornehmen lassen (z. B. durch Salo + Partner) | | |

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart