

Rückmeldungen zur Therapie

Datum: _____

Bitte sorgfältig lesen: Ich bin diese therapeutische Beziehung mit Ihnen eingegangen, um Ihnen dabei zu helfen, **die Qualität Ihres Lebens zu verbessern**. Als Psychotherapeut, der Sie in dieser Phase Ihres Lebens begleitet, bin ich **wie ein Sachverständiger** in der Bauberatung. Jemand, der Ihnen dabei hilft, einzuschätzen, wie Ihr Haus von Umbaumaßnahmen profitieren könnte und Sie dann dazu berät, welche Methoden und Materialien Sie einsetzen könnten. Gehen wir davon aus, dass dieser Sachverständige Ihr Haus nur oberflächlich in Augenschein nehmen kann. Er weiß erst einmal noch nichts über vorangegangene bauliche Maßnahmen oder über den Sturm- oder Wasserschaden, dem das Gebäude womöglich ausgesetzt war. Er ist also auf Ihre Informationen angewiesen, um Ihnen die richtigen Tipps zu geben, damit Ihre Umbaumaßnahmen eine wert- und sinnvolle Investition werden.

Deshalb würde ich es sehr schätzen, wenn Sie mir die folgenden Fragen ehrlich und konkret beantworten würden. Bitte beachten Sie dabei, dass Sie und ich am meisten von Ihren Kommentaren profitieren, wenn Sie **sehr offen** antworten. Bitte behalten Sie auch das nicht für sich, was ich als Kritik auffassen könnte. Mein Ziel ist es, möglichst genau zu erfassen, **welche Bedürfnisse und Gefühle Sie haben, um Sie darin zu unterstützen, Ihre Lebensqualität zu verbessern**. Ich würde deshalb sehr gern erfahren, in welcher Hinsicht unsere bisherige Art, Ihre Themen anzugehen, Ihnen nicht hilfreich erschienen ist, vielleicht Verwirrung oder Irritation ausgelöst hat. Natürlich profitiere ich auch von Ihren Aussagen darüber, was Sie als hilfreich empfanden.

Fortschritte bei den Zielen

Gehen wir zuerst zu den Zielen zurück, die Sie/wir am Anfang der Therapie identifiziert haben, als Sie die Zukunftsvision einer Version von sich selbst entwickelt haben, die bereits von Ihren lebensbereichernden Projekten profitiert hat.

- Können Sie zuerst in der Tabelle unter „Formulieren des Ziels“ die Ziele beschreiben?
- Können Sie dann in der zweiten Spalte hinzufügen, wie zufrieden Sie mit der Entwicklung der Ziele sind? (0 = „ich bin überhaupt nicht zufrieden“; 10 = „vollkommen zufrieden - ich könnte mir nicht vorstellen, zufriedener zu sein!“)?
- Sie können die nächste Spalte (Details) nutzen, um Ihre Zufriedenheit näher zu erklären.

	Formulieren des Ziels	Zufriedenheit mit der Entwicklung (0-10)	Details
1			
2			
3			
4			
5			

Weitere Auswirkungen

Psychotherapie hat häufig diverse Auswirkungen auf andere Bereiche Ihres Lebens, die es auch wert ist, in Betracht gezogen zu werden. In der nächsten Tabelle werden verschiedene Bereiche Ihres Lebens aufgelistet. Können Sie sich diese anschauen und Entwicklungen aufschreiben, die Ihnen bewusst sind? Können Sie dann angeben, wie hoch Ihre Zufriedenheit (0-10) mit diesen Entwicklungen ist?

Lebensbereiche	Beobachtete Veränderungen	Zufriedenheit mit der Entwicklung (0-10)
Familienleben		
Partnerschaft/ Ehe		
Beruf/ Studium		
Erledigung täglicher Aufgaben		
Freundschaften		
Nutzung freier Zeit		
Andere		

Ihre Nutzung von Selbsthilfemöglichkeiten

Die Therapiesitzungen sind nur ein Teil Ihrer Therapie. Können Sie bitte in der folgenden Auflistung ankreuzen, welche Methoden Sie aktuell schon bewusst allein verwenden, um von den Ideen zu profitieren, die wir gemeinsam in den Sitzungen generieren?

- Tagebuch schreiben
- Übungen aus den Sitzungen wiederholen
- Literatur vorgeschlagen vom Therapeuten
- Literatur, auf die ich selber gekommen bin
- Notizen lesen, die ich während oder nach den Stunden gemacht habe
- Mir Aufnahmen anhören
- Therapiethemen mit Partner/Freund(in)/Elternteil/anderer professionellen Person
- Selbstreflexion
- Selbstbeobachtung
- Andere Methode: _____

Möchten Sie, dass Ihnen Ihr Therapeut mehr mögliche Aufgaben vorschlägt, die Sie von einer Sitzung zur anderen ausführen sollen oder können?

- JA
- NEIN

Risiken Eingehen

Menschen profitieren oft stärker von ihrer Therapie, wenn sie in den Sitzungen (oder während sie Formulare wie dieses ausfüllen!) „Risiken eingehen“. Damit meine ich Situationen, in denen sie sich mit einer Herausforderung konfrontieren, im Gespräch ein Stück weit an ihre Grenzen gehen, in dem sie zum Beispiel über Dinge sprechen, vor denen sie Angst haben oder die ihnen etwas peinlich sind oder dem Therapeuten Rückmeldungen geben zu einem Thema, mit dem sie sich unsicher in der therapeutischen Beziehung fühlen.

In welchem Ausmaß hatten Sie bis jetzt den Eindruck, dass Sie in der Therapie Risiken eingegangen sind (0 = „Ich gehe gar keine Risiken ein. Ich fühle mich die ganze Zeit ganz wohl!“; 10 = „Noch mehr Risiko einzugehen, wäre für mich unmöglich! Ich fühle mich die ganze Zeit ganz unwohl!“).

Gern können Sie in den folgenden Zeilen weitere Details zu diesem Thema aufschreiben:

Zufriedenheit mit der Therapie

Können Sie das Ausmaß Ihrer Zustimmung in Bezug auf die folgenden allgemeineren Aussagen zur Therapie angeben?
Geben Sie gern weitere Details zu diesem Thema an, um noch mehr zu erklären.

	Ihre Zustimmung (0-10)	Details
Im Vergleich zum Therapiebeginn bin ich heute durch meine Probleme weniger belastet.		
Die bisherigen Einsichten und Erkenntnisse aus der Therapie haben mir geholfen, die Ursachen meiner Probleme besser zu verstehen.		
Die bisherigen therapeutischen Übungen und Aufgaben haben mir geholfen, mich in Bezug auf meine Probleme angemessener zu verhalten.		
Mit dem bisherigen Verlauf der Therapie bin ich insgesamt zufrieden.		
Mit meinen eigenen Beiträgen während des bisherigen Therapieverlaufs bin ich zufrieden.		

Wenn ich auf den bisherigen Therapieverlauf zurückblicke, denke ich, dass diese Therapieform für die Behandlung meiner Probleme erfolgversprechend ist.		
In absehbarer Zeit kann ich auch ohne weitere Therapie zurechtkommen.		
Viele therapeutische Vorgehensweisen und Erkenntnisse kann ich schon eigenständig anwenden.		
Mit den Beiträgen meines Therapeuten während der bisherigen Therapie bin ich zufrieden.		

Würden Sie diese Form der Therapie einem anderen Menschen empfehlen, den ähnliche Themen beschäftigen wie Sie? Bitte begründen Sie Ihre Antwort in einigen Sätzen.

Weitere Ziele

Bitte schreiben Sie auf, welche Wünsche Sie für den nächsten Therapieabschnitt haben:

Wie lange haben Sie gebraucht, um dieses Formular auszufüllen? _____

(in Anlehnung teilweise an: G. Zarbock, 2007)