Therapieziele Renate Schmidt

Meine Therapieziele:

- Ängste vor anderen Menschen verlieren
- Meine Depression verlieren, mich wieder wohl fühlen
- Entspannt sein können im Kontakt mit anderen Menschen
- Selbstbewusst sein können auf der Arbeit und in meinem Privatleben

Therapieziele: Frau Schmidt

	Grad der Zielerreichung 0 - 10			
	Beginn	1.	2.	3.
Datum				
• **Übergeordnete Zielrichtung: Verbesserung meiner Lebenszufriedenheit und meines Wohlbefindens**				
○ Insgesamt mich wieder zu entspannen				
○ Verbessern meines Stressmanagements				
• **Lösen meines Kontrollproblems**				
○ Unterscheiden, worüber ich Kontrolle habe und worüber nicht				
○ Optimales Nutzen meiner Kontrollmöglichkeiten				
○ Akzeptieren meiner Ohnmacht gegenüber Phänomenen, die ich nicht kontrollieren kann				
○ Optimieren des Umganges mit den nicht-kontrollierbaren Phänomenen				
• **Lösen meines Selbstwertproblems**				
○ Stabilisieren meines Selbstwertes auf hohem Niveau				
○ Entkoppeln meines Selbstwertes von meiner Leistung				
○ Entkoppeln meines Selbstwertes von der Meinung anderer Menschen				
○ Verbessern meines liebevollen und wertschätzenden Umgangs mit mir selbst				
• **Verbessern meines selbstsicheren Verhaltens**				
○ Ich sage und vertrete meine Meinung gegenüber anderen				
○ Ich grenze mich von Anliegen anderer Menschen ab				
○ Ich fordere Dinge ein, wenn sie mir wichtig sind				
○ Ich nehme Kritik sachlich und äußere Kritik angemessen				
○ Ich kann mit anderen entspannt in Kontakt sein				
○ Mit meinen Symptomen selbstsicher umgehen, auch im Kontakt mit anderen Menschen, inklusive meinen Kolleginnen und Kollegen				
○ Gut und kompetent vortragen, auch wenn ich aufgeregt bin				