Therapieziele Müller

Ängste weg kriegen

Wieder frei bewegen können

Angstfrei reisen

Das Schicksal annehmen ?

Therapieziele: Frau Müller

	Grad der Zielerreichung 0 - 10			
	Beginn	1.	2.	3.
Datum				
• **Lösen meiner Kontrollproblematik**				
○ Erkennen, worüber ich Kontrolle habe und worüber nicht				
○ Akzeptanz der Dinge, die ich nicht unter Kontrolle habe und den Umgang damit optimieren				
○ Nutzen meiner Kontrollmöglichkeiten				
• **Lösen meiner Todesangstproblematik**				
○ Akzeptanz der Allgegenwärtigkeit und Unausweichlichkeit von Tod und Leid				
○ Aufgeben meiner Vermeidung bzgl. dieses Themas				
○ Erkenntnis des eigenen Todes für eine gute Lebensgestaltung nutzen				
○ Realistische Bewertung meiner Körpersymptome mit Akzeptanz der Restrisiken				
○ Mutig die Dinge tun, die ich tun will				