Therapieziele

Name: _____ Geb.: _____

1.) Wie schätzten Sie heute Ihre **Gesamtproblematik** auf einer Skala von **0** bis **10** ein? **Zahl:** _____

0 heißt, dass Ihre Problematik **maximal schlecht** ist
10 heißt, dass Ihre Problematik **absolut optimal** gelöst ist

Mit welcher Zahl, d. h. **Lösung**, von **0** bis **10** wären Sie zufrieden? **Zahl:** _____

2.) Wie **zuversichtlich** sind Sie auf einer Skala von **0** bis **10**, dass Ihr Problem **gelöst** werden kann? **Zahl:** _____

0 heißt **keine Hoffnung**
10 heißt **extreme Zuversicht**

Womit geben Sie sich die **Hoffnung**, dass Ihre Problematik gelöst werden kann?
Alternativ: Warum haben Sie wenig/keine Hoffnung?

Nutzen Sie für die Antwort die Rückseite.

3.) Wie viel **Energie** und **Engagement** werden Sie zum Erreichen Ihrer Ziele einsetzen? **Zahl:** _____

0 heißt **keine** Energie und **kein** Engagement
10 heißt **volle** Energie und **volles** Engagement

4.) Wie viel Prozent der **Arbeit** in der Therapie müssen **Sie** erbringen? **Zahl:** _____ **%**
Was genau müssen Sie beitragen?

Wie viel Prozent der **Arbeit** muss Ihr **Therapeut** erbringen? **Zahl:** _____ **%**
Was genau muss der Therapeut beitragen?

5.) Nennen Sie jetzt Ihre **Therapieziele** so konkret wie möglich. Nennen Sie nicht nur, was nicht mehr da sein soll, sondern nennen Sie das, was nach erfolgreicher Therapie alternativ da sein soll.

Wie **denken** Sie **anders** als heute? Was **tun** Sie **anderes** im Vergleich zu heute? Woran **erkennen** Sie und andere, dass Sie diese Ziele **erreicht** haben?

Nutzen Sie für die Antwort die Rückseite & ein Extrablatt.

© Beltz-Verlag 2019