Therapieziele Klein

Therapieziele

- Ich will besser mit den Kindern zurechtkommen und bessere Umgangsstrategien haben
- Ich will mich besser entspannen können
    - Gelassener sein
    - Mich besser abgrenzen können
- Ich will auch wieder was für mich machen können
    - Yoga, Sport
    - Lesen
    - Mit Freundinnen treffen
- Ich will nicht ständig an mir zweifeln, wenn etwas nicht klappt
- Wieder mehr Selbstbewusstsein haben

Therapieziele: Frau Klein

	Grad der Zielerreichung 0 - 10			
	Beginn	1.	2.	3.
Datum				
• **Übergeordnete Zielrichtung: Verbesserung meiner Lebenszufriedenheit und meines Wohlbefindens**				
○ Mich besser entspannen können				
○ Mehr Dinge für mich machen (Hobbies, Lesen, Freundinnen treffen usw.)				
• **Lösen meines Kontrollproblems**				
○ Ich kann unterscheiden, worüber ich Kontrolle habe und worüber nicht				
○ Ich lerne zu akzeptieren, was ich nicht kontrollieren kann				
○ Für die Bereiche, die ich kontrollieren kann, lerne ich bessere Strategien, z. B. der Umgang mit den Kindern				
• **Lösen meines Selbstwertproblems**				
○ Mein Selbstwert bleibt stabil, auch wenn andere mich kritisieren und abwerten				
○ Mein Selbstwert bleibt stabil, auch wenn ich Fehler mache				
• **Verbessern meiner Selbstsicherheit**				
○ Nein sagen, wenn ich es will				
○ Mich besser abgrenzen können				