



Therapietagebuch

Ein Therapietagebuch kann ein sehr wichtiges und hilfreiches Instrument sein, dass Sie bei Ihrer Therapie unterstützt.

Psychotherapie bedeutet, dass Sie und Ihr Therapeut aktiv zusammenarbeiten, und Sie zwischen den Sitzungen daran arbeiten, das Gelernte in praktischen Übungen und echten Veränderungen umzusetzen.

Dieses Tagebuch soll Ihnen genau dabei helfen – Sie können jede Stunde vorbereiten, sich wichtige Notizen zu Themen machen, die Sie gerne ansprechen möchten, und Ihren Fortschritt überprüfen und verfolgen.

Kleine, angeleitete Übungen lockern das Tagebuch etwas auf, und können Sie inspirieren, noch besser für sich selbst da zu sein.

Beginnen Sie direkt hier mit der Veränderung, indem Sie hier Ihre Chiffre eintragen:

Ihre Chiffre: _____



Therapietagebuch

Wie man mit diesem Buch arbeitet

Zuerst lesen Sie bitte diese und die folgenden Seiten in Ruhe durch. Dann bringen Sie es bitte zu jeder Therapiestunde mit; Ihr Therapeut wird Sie öfter bitten, Dinge darin zu notieren oder die Fortschritte der letzten Woche betrachten zu dürfen.

Im Rahmen der Diagnostik (auch Probatorik genannt) wird ihr Therapeut mit Ihnen ein gemeinsames Krankheitsmodell aufstellen, und Ihnen Ihre Diagnosen mitteilen. Schließlich notieren Sie Ihre Therapieziele und woran Sie genau merken werden, dass diese erreicht sind.

Sobald dann die eigentliche Therapie losgeht, haben Sie eine Protokoll-Doppelseite für jede Sitzung. Bitte machen Sie sich vor und nach jeder Sitzung hier kurz Notizen. Sie dürfen auch gerne währenddessen mitschreiben - Ihr Therapeut schreibt ja schließlich auch während der Sitzung.

Alle vier Sitzungen gibt es einen kurzen Abschnitt, in dem Sie das Erreichte reflektieren.



Therapietagebuch

Mein Therapeut

Dipl.-Psych. Andreas Wolf

Verhaltenstherapie

Falls Sie mich erreichen müssen:



E-Mail: mail@therapiewolf.de



Telefon: 0176 45704309



Homepage: <https://www.therapiewolf.de>



App: <https://www.wolfsrudel.app>

Mein Wolfsrudel-Zugang:

Benutzername: _____

Passwort: Bitte niemals notieren!



Therapietagebuch

Diagnosen

Auf dieser Seite tragen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten Ihre Diagnosen ein:

1. _____
ICD-10 Code Bezeichnung

Welche Probleme sind damit gemeint?

2. _____
ICD-10 Code Bezeichnung

Welche Probleme sind damit gemeint?

3. _____
ICD-10 Code Bezeichnung

Welche Probleme sind damit gemeint?

4. _____
ICD-10 Code Bezeichnung

Welche Probleme sind damit gemeint?

Gut zu wissen: den ICD-10 Code können Sie „googlen“ 🤖



Therapietagebuch

Das Problemmodell

Auf dieser Doppelseite erarbeiten Sie mit Ihrem Therapeuten ein Modell, das erklärt, warum Ihre Probleme mit einfach weggehen und wodurch sie „aufrechterhalten“ werden.



Therapietagebuch

Das Problemmodell



Therapietagebuch



Therapietagebuch

Therapieziele

Ihre Therapieziele sind sehr wichtig für eine erfolgreiche Verhaltenstherapie. Auf diese Ziele arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten hin.

Wichtig ist dabei, dass die gesetzten Ziele auch realistisch erreichbar sind, Sie mit Ihrem Problem auch wirklich weiterbringen, und im Rahmen der Therapie verwirklicht werden können. Man spricht von sogenannten SMART-Zielen:

Spezifisch (Einfach und deutlich formuliert)

Messbar (Sie erkennen, wenn es erreicht ist)

Aktiv beeinflussbar (Können Sie was dafür tun?)

Relevant (Es ist für Ihr Problem bedeutsam)

Terminiert (Bis wann soll es erreicht sein)

Natürlich formulieren Sie Ihre Ziele mit Ihrem Therapeuten gemeinsam, er muss ja schließlich auch wissen, wo Sie hinwollen.



Therapietagebuch

Therapieziele

Meine Therapieziele lauten:

1.

Mein Ziel

Wie messe ich meinen Fortschritt?

Was wäre der Zielzustand?

Bis wann will ich es erreichen?

2.

Mein Ziel

Wie messe ich meinen Fortschritt?

Was wäre der Zielzustand?

Bis wann will ich es erreichen?



Therapietagebuch

Therapieziele

Meine Therapieziele lauten:

3.

Mein Ziel

Wie messe ich meinen Fortschritt?

Was wäre der Zielzustand?

Bis wann will ich es erreichen?

4.

Mein Ziel

Wie messe ich meinen Fortschritt?

Was wäre der Zielzustand?

Bis wann will ich es erreichen?



Therapietagebuch



Therapietagebuch

Und los geht's!

Und schon kann es losgehen. Bringen Sie das Therapietagebuch auf jeden Fall zur ersten Sitzung mit Ihrem Therapeuten mit.

Das Büchlein sollte ein kleines Bändchen haben, dass Sie nutzen können, um immer die aktuelle Sitzung zu markieren, damit Sie das Buch schnell aufschlagen können, und nicht noch lange suchen müssen, nur weil Sie eine kurze Notiz machen möchten.





Therapietagebuch

Sitzung 1

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 2

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 3

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 4

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Checkpoint 1

Nach jeweils vier Terminen erfolgt ein Checkpoint. An jedem Checkpoint können Sie Ihren bisherigen Fortschritt prüfen, und sich bewusst machen, was Ihnen geholfen hat, und was weniger.

Zu wieviel Prozent haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?

Therapieziel 1



Therapieziel 2



Therapieziel 3



Therapieziel 4





Therapietagebuch

In den letzten vier Wochen war ich...

	Sehr wenig	Wenig	Teils/Teils	Viel	Sehr viel
Am Grübeln	<input type="checkbox"/>				
Ängstlich	<input type="checkbox"/>				
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/>				
Sorgenvoll	<input type="checkbox"/>				
Traurig	<input type="checkbox"/>				
Überfordert	<input type="checkbox"/>				
Unkonzentriert	<input type="checkbox"/>				
Unsicher	<input type="checkbox"/>				
Unzufrieden	<input type="checkbox"/>				
Vermeidend	<input type="checkbox"/>				
Zurückgezogen	<input type="checkbox"/>				
Entspannt	<input type="checkbox"/>				
Fröhlich	<input type="checkbox"/>				

Was habe ich getan, was mir geholfen hat?

Was hat mir in den letzten vier Wochen Spaß gemacht?



Was fehlt mir in der Therapie bisher?



Therapietagebuch

Sitzung 5

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 6

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 7

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 8

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Checkpoint 2

Nach jeweils vier Terminen erfolgt ein Checkpoint. An jedem Checkpoint können Sie Ihren bisherigen Fortschritt prüfen, und sich bewusst machen, was Ihnen geholfen hat, und was weniger.

Zu wieviel Prozent haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?

Therapieziel 1



Therapieziel 2



Therapieziel 3



Therapieziel 4





Therapietagebuch

In den letzten vier Wochen war ich...

	Sehr wenig	Wenig	Teils/Teils	Viel	Sehr viel
Am Grübeln	<input type="checkbox"/>				
Ängstlich	<input type="checkbox"/>				
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/>				
Sorgenvoll	<input type="checkbox"/>				
Traurig	<input type="checkbox"/>				
Überfordert	<input type="checkbox"/>				
Unkonzentriert	<input type="checkbox"/>				
Unsicher	<input type="checkbox"/>				
Unzufrieden	<input type="checkbox"/>				
Vermeidend	<input type="checkbox"/>				
Zurückgezogen	<input type="checkbox"/>				
Entspannt	<input type="checkbox"/>				
Fröhlich	<input type="checkbox"/>				

Was habe ich getan, was mir geholfen hat?

Was hat mir in den letzten vier Wochen Spaß gemacht?

Was fehlt mir in der Therapie bisher?



Therapietagebuch

Sitzung 9

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 10

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 11

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 12

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Checkpoint 3

Nach jeweils vier Terminen erfolgt ein Checkpoint. An jedem Checkpoint können Sie Ihren bisherigen Fortschritt prüfen, und sich bewusst machen, was Ihnen geholfen hat, und was weniger.

Zu wieviel Prozent haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?

Therapieziel 1



Therapieziel 2



Therapieziel 3



Therapieziel 4





Therapietagebuch

In den letzten vier Wochen war ich...

	Sehr wenig	Wenig	Teils/Teils	Viel	Sehr viel
Am Grübeln	<input type="checkbox"/>				
Ängstlich	<input type="checkbox"/>				
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/>				
Sorgenvoll	<input type="checkbox"/>				
Traurig	<input type="checkbox"/>				
Überfordert	<input type="checkbox"/>				
Unkonzentriert	<input type="checkbox"/>				
Unsicher	<input type="checkbox"/>				
Unzufrieden	<input type="checkbox"/>				
Vermeidend	<input type="checkbox"/>				
Zurückgezogen	<input type="checkbox"/>				
Entspannt	<input type="checkbox"/>				
Fröhlich	<input type="checkbox"/>				

Was habe ich getan, was mir geholfen hat?

Was hat mir in den letzten vier Wochen Spaß gemacht?

Was fehlt mir in der Therapie bisher?



Therapietagebuch

Sitzung 13

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 14

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 15

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 16

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Checkpoint 4

Nach jeweils vier Terminen erfolgt ein Checkpoint. An jedem Checkpoint können Sie Ihren bisherigen Fortschritt prüfen, und sich bewusst machen, was Ihnen geholfen hat, und was weniger.

Zu wieviel Prozent haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?

Therapieziel 1



Therapieziel 2



Therapieziel 3



Therapieziel 4





Therapietagebuch

In den letzten vier Wochen war ich...

	Sehr wenig	Wenig	Teils/Teils	Viel	Sehr viel
Am Grübeln	<input type="checkbox"/>				
Ängstlich	<input type="checkbox"/>				
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/>				
Sorgenvoll	<input type="checkbox"/>				
Traurig	<input type="checkbox"/>				
Überfordert	<input type="checkbox"/>				
Unkonzentriert	<input type="checkbox"/>				
Unsicher	<input type="checkbox"/>				
Unzufrieden	<input type="checkbox"/>				
Vermeidend	<input type="checkbox"/>				
Zurückgezogen	<input type="checkbox"/>				
Entspannt	<input type="checkbox"/>				
Fröhlich	<input type="checkbox"/>				

Was habe ich getan, was mir geholfen hat?

Was hat mir in den letzten vier Wochen Spaß gemacht?

Was fehlt mir in der Therapie bisher?



Therapietagebuch

Sitzung 17

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 18

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 19

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 20

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Checkpoint 5

Nach jeweils vier Terminen erfolgt ein Checkpoint. An jedem Checkpoint können Sie Ihren bisherigen Fortschritt prüfen, und sich bewusst machen, was Ihnen geholfen hat, und was weniger.

Zu wieviel Prozent haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?

Therapieziel 1



Therapieziel 2



Therapieziel 3



Therapieziel 4





Therapietagebuch

In den letzten vier Wochen war ich...

	Sehr wenig	Wenig	Teils/Teils	Viel	Sehr viel
Am Grübeln	<input type="checkbox"/>				
Ängstlich	<input type="checkbox"/>				
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/>				
Sorgenvoll	<input type="checkbox"/>				
Traurig	<input type="checkbox"/>				
Überfordert	<input type="checkbox"/>				
Unkonzentriert	<input type="checkbox"/>				
Unsicher	<input type="checkbox"/>				
Unzufrieden	<input type="checkbox"/>				
Vermeidend	<input type="checkbox"/>				
Zurückgezogen	<input type="checkbox"/>				
Entspannt	<input type="checkbox"/>				
Fröhlich	<input type="checkbox"/>				

Was habe ich getan, was mir geholfen hat?

Was hat mir in den letzten vier Wochen Spaß gemacht?

Was fehlt mir in der Therapie bisher?



Therapietagebuch

Sitzung 21

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 22

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 23

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Sitzung 24

Datum und Uhrzeit

Was will ich heute besprechen?

Notizen:



Therapietagebuch

Was nehme ich von heute mit?

Was möchte ich zum nächsten Termin üben / verändern?

Mein nächster Termin ist am....



Therapietagebuch

Checkpoint 6

Nach jeweils vier Terminen erfolgt ein Checkpoint. An jedem Checkpoint können Sie Ihren bisherigen Fortschritt prüfen, und sich bewusst machen, was Ihnen geholfen hat, und was weniger.

Zu wieviel Prozent haben Sie Ihre Ziele schon erreicht?

Therapieziel 1



Therapieziel 2



Therapieziel 3



Therapieziel 4





Therapietagebuch

In den letzten vier Wochen war ich...

	Sehr wenig	Wenig	Teils/Teils	Viel	Sehr viel
Am Grübeln	<input type="checkbox"/>				
Ängstlich	<input type="checkbox"/>				
Hoffnungslos	<input type="checkbox"/>				
Sorgenvoll	<input type="checkbox"/>				
Traurig	<input type="checkbox"/>				
Überfordert	<input type="checkbox"/>				
Unkonzentriert	<input type="checkbox"/>				
Unsicher	<input type="checkbox"/>				
Unzufrieden	<input type="checkbox"/>				
Vermeidend	<input type="checkbox"/>				
Zurückgezogen	<input type="checkbox"/>				
Entspannt	<input type="checkbox"/>				
Fröhlich	<input type="checkbox"/>				

Was habe ich getan, was mir geholfen hat?

Was hat mir in den letzten vier Wochen Spaß gemacht?

Was fehlt mir in der Therapie bisher?



Therapietagebuch

Abschluss

Sie haben es geschafft, die Therapie ist abgeschlossen, und Ihnen geht es hoffentlich besser. Doch dieses Tagebuch ist noch nicht vorbei!

Eine wichtige Aufgabe des Tagebuchs ist es, die neu erreichten Fortschritte für die Zukunft zu verfestigen.

Im Anschluss finden Sie ein paar hilfreiche Übungen, die das Erreichte für die Zukunft stabilisieren sollen. Es ist wichtig, dass Sie diese Übungen zeitnah nach Ende der Therapie durchführen, am besten direkt in der Woche nach Ihrer letzten Sitzung.

Außerdem finden Sie hier auch eine Vorlage für ein Protokoll, das Sie auch nach der Therapie weiterführen können. Dieses sollten Sie auch wöchentlich ausführen – vielleicht an genau dem Termin, an dem Sie sonst zur Therapie gegangen wären?

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall weiter alles Gute, und noch viel Erfolg mit dem Tagebuch!





Therapietagebuch

Übung 1: Das Wichtigste nochmal kompakt

Was hat mir am meisten geholfen während der Therapie?

Welche Veränderung hat mir besonders gutgetan?

Welche Erkenntnis hat mir besonders geholfen?

Was habe ich abgelegt bzw. womit habe ich aufgehört?

Welche Veränderungen muss ich noch schaffen?

Wie kann ich das auch noch erreichen?

Gut zu wissen: Sie sind ziemlich cool und können es schaffen,
sogar ohne die Hilfe des Therapeuten!



Therapietagebuch

Übung 2: Der Brief an mich selbst

Schreiben Sie sich selbst – Ihrem zukünftigen Ich – einen kurzen Brief. Schreiben Sie rein, wie es Ihnen jetzt geht, und wie Sie das geschafft haben. Falls es Ihnen künftig mal schlechter gehen sollte, können Sie den Brief lesen, und erinnern sich was sie tun müssten.

Liebes Ich,



Therapietagebuch

Viele Grüße,

Dein altes Ich.

Gut zu wissen: Sie können den Brief auch auf eine oder mehrere
Seiten schreiben und hier einlegen



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Die Nachsorgeprotokolle sollen Ihnen helfen, Ihre Fortschritte weiter zu überprüfen, und „am Ball zu bleiben“. Optimal wäre es, wenn Sie sich einmal in der Woche einen festen Termin von ca. 30 Minuten hierfür freihalten könnten. Vielleicht genau die Zeit, wo bisher Ihre Therapiesitzungen lagen?

Das erste Protokoll dürfen Sie direkt nach der Beendigung der Therapie ausfüllen, die Folgenden dann im Abstand von einer Woche.



Therapietagebuch

Auf der nächsten Seite geht es los...



Gut zu wissen: Immer nur an die Arbeit denken ruiniert die beste Freizeit.



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. erinnern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Erinnern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Remembern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Erinnern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. erinnern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Remembern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Remembern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Remembern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Remembern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

Nachsorgeprotokoll

Bitte lassen Sie die letzte Woche Revue passieren. Remembern Sie sich an alle Dinge, die Ihnen Spaß gemacht haben, die schön waren, und bei denen Sie Ihren Zielen näher gekommen sind.

Was war der Höhepunkt meiner Woche?

Was hat mir geholfen meinen Zielen näher zu kommen?

Wovon sollte ich noch mehr tun?

Was läuft schon richtig gut?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Engagement für meine Gesundheit?



Therapietagebuch

Jetzt wenden Sie sich bitte den Dingen zu, die noch verbessert werden könnten, und was Sie in der nächsten Woche erreichen wollen?

Wo bin ich wieder in alte Muster zurückgefallen?

Was habe ich versucht, was mich aber am Ende nicht weitergebracht hat?

Welches Verhalten oder welche Gedanken will ich noch ablegen?

Was will ich in der nächsten Woche erreichen?

Wie will ich das konkret schaffen?



Therapietagebuch

